

SCHEDA DOLCI

GRAMMATURE

PORZIONE NIDO	PORZIONE INFANZIA	PORZIONE PRIMARIA	PORZIONE MEDIE
30 g	30 g	50-60 g	50-60 g

TORTA DI MELE

Ingredienti

1 kg di mele

2 uova

150 g di zucchero

200 g di farina tipo 0

Latte q.b. (circa 100-150 ml)

Succo e scorza di un limone non trattato

Lievito 1 bustina

Preparazione

Lavare e sbucciare le mele, tagliarle a dadini o a spicchi, aggiungere il succo e la scorza di un limone non trattato. In una terrina lavorare le uova con lo zucchero. Incorporare al composto la farina con il lievito, le mele tagliate a dadini ed il latte.

Versare l'impasto in uno stampo per dolci foderato con carta da forno e infornare a 180° per i primi 10 minuti, continuare poi la cottura per altri 20 minuti a 160° C. Lasciare raffreddare e tagliare a fettine.

PLUM-CAKE ALLO YOGURT

Ingredienti

350 g di farina tipo 0

3 uova

120 g di olio di semi di arachidi

150 g di zucchero

1 vasetto di yogurt intero

Scorza di un limone non trattato

1 bustina di lievito

Pizzico di sale

Preparazione

Lavorare a lungo le uova con lo zucchero affinché la pasta diventi gonfia e sostenuta. Aggiungere lo yogurt, l'olio, il pizzico di sale, la buccia di limone grattugiata e la farina setacciata con il lievito. Foderare con carta forno lo stampo, versare l'impasto, infornare in forno caldo per 40 minuti a 170°. A forno spento lasciar raffreddare e tagliare a fettine.

TORTA CON FARCITURA ALL'ARANCIA

Ingredienti

Per la torta:

200 g di farina tipo 0
150 g di zucchero
3 uova
½ bicchiere di latte
1 bicchiere di olio d'oliva o di semi di arachide
2 bucce d'arancia non trattate grattugiate
1 bustina di lievito

Per la farcitura all'arancia:

il succo di 3 arance spremute fresche
100 g di zucchero
1 cucchiaio di maizena

Preparazione

Lavorare le uova con lo zucchero e le bucce d'arancia grattugiate. Aggiungere il latte e l'olio. Iniziare ad incorporare un po' per volta la farina setacciata insieme al lievito. Infine aggiungere un pizzico di sale. Foderare con carta forno lo stampo, versare l'impasto, infornare in forno caldo per 30 minuti a 160°-170°. Far raffreddare.

Per la farcitura all'arancia:

Mettere in un pentolino il succo d'arancia, lo zucchero e la maizena. Mescolare costantemente fino a che il composto si addensi e diventi una crema dalla consistenza giusta né liquida né troppo solida. Comporre la torta tagliando la base a metà e farcendola con la crema all'arancia raffreddata. Tagliare a fettine.

CIAMBELLA CON LE MELE

Ingredienti

225 g di farina tipo 0
75 g di frumina (amido di frumento) o fecola di patate
50 g di olio d'oliva
150 g di zucchero
3 Uova
2 mele
Il succo di un limone
Pizzico di sale

Preparazione

Mescolare in una terrina uova e zucchero, aggiungere l'olio, il sale, il succo di limone fino ad ottenere una pasta cremosa. Aggiungere a cucchiaiate, continuando a mescolare, la frumina già miscelata con la farina e il lievito. Mettere metà dell'impasto in una tortiera per ciambelle con carta forno. Tagliare le mele a pezzettini o a fettine e spargerli sulla pasta.

Aggiungere il resto della pasta, facendo attenzione a coprirli bene. Far cuocere in forno caldo per 45 minuti circa a 170°. Lasciare raffreddare e tagliare a fettine.

TORTA ALLO YOGURT E CACAO

Ingredienti

250 g di yogurt naturale
150 g di farina tipo 0
75 g di zucchero
120 g di uova
30 g di olio d'oliva
15 g di cacao amaro
1 bustina di lievito

Preparazione

In una terrina lavorare uova e zucchero fino a ottenere un composto omogeneo; aggiungere lo yogurt e amalgamare bene. Unire la farina setacciata assieme al cacao e al lievito. Mescolare bene con una frusta e aggiungere l'olio, versare il composto in una placca ricoperta con carta da forno. Cuocere in forno preriscaldato a 180-200° C per 40 minuti circa. Lasciare raffreddare e tagliare a fettine.

TORTA DEI 7 VASETTI

Ingredienti

1 vasetto di yogurt intero bianco o alla frutta
2 vasetti di farina tipo 0
1 vasetto di farina integrale
1 vasetto scarso di olio di semi di arachide
2 vasetti scarsi di zucchero di canna
2 uova
1 bustina di lievito
Pizzico di sale

Aromi a piacere: cannella / scorza di limone bio

A seconda del gusto di yogurt scelto, è possibile aggiungere 2 cucchiaini di cacao amaro, o una manciata di gocce di cioccolato, o della frutta fresca a pezzetti (es. mele o pere)

Preparazione

Lavorare le uova con lo zucchero. Aggiungere lo yogurt e l'olio. Iniziare ad incorporare un po' per volta le farine setacciate insieme al lievito. Aggiungere un pizzico di sale e gli eventuali aromi. Foderare con carta forno lo stampo, versare l'impasto, infornare in forno caldo per 40-45 minuti a 170°. A forno spento lasciar raffreddare. Tagliare a fettine.

CIAMBELLONE

Ingredienti

3 uova
300 g di farina tipo 0
150 g di zucchero
120 ml di olio d'oliva
Latte tiepido q.b.
1 bustina di lievito
A piacere cacao amaro in polvere

Preparazione

Scaldare il latte in un pentolino; nel frattempo battere le uova con lo zucchero e l'olio fino ad avere un composto spumoso, poi unire gradualmente il latte caldo e la farina. Aggiungere anche il lievito e mescolare con la frusta elettrica fino ad avere un composto omogeneo.

Per un dolce bicolore al cacao: mescolare a parte in una ciotola 1/3 di composto con del cacao amaro in polvere passato al passino e tenere da parte.

Foderare con carta forno uno stampo per ciambelle, versare dentro il composto bianco, livellandolo con il dorso di un cucchiaio. Aggiungere l'impasto al cacao facendo scendere delle cucchiariate d'impasto in vari punti girando il cucchiaio per ottenere l'effetto marmorizzato.

Cuocere la ciambella in forno preriscaldato a 200°C per circa 40 minuti; togliere il dolce dal forno, lasciare raffreddare e tagliare a fettine.

CROSTATA

Ingredienti

Per la crostata:

300 g di farina

100 g di zucchero

80 ml di olio di arachide o olio d'oliva

1 uovo + 1 tuorlo

Scorza grattugiata di limone o arancia bio oppure cannella in polvere

Lievito a piacere ½ bustina

1- Per la farcitura alla crema al cacao senza uova:

1 litro di latte

100 g di cacao amaro

100 g di zucchero

100 g di farina

2- Per la farcitura alla frutta:

1 vasetto di marmellata di frutta (es. fragole) senza zuccheri aggiunti

Preparazione

Setacciare la farina con il lievito. Fare la classica fontana con un buco al centro in cui aggiungere l'uovo e il tuorlo, l'olio e lo zucchero. Mescolare fino ad avere un composto amalgamato. Impastare tutti gli ingredienti raccogliendo tutta la farina fino ad ottenere un panetto morbido e compatto. Avvolgere l'impasto con della pellicola per alimenti e metterlo a riposare per almeno ½ ora in frigo.

Per la farcitura alla crema al cacao senza uova:

Preparare la crema al cacao unendo tutti gli ingredienti in un pentolino a fuoco basso, mescolando finché il composto raggiunge la giusta densità. Lasciar raffreddare.

Stendere 2/3 di pasta frolla, adagiarla su uno stampo con carta forno e con una forchetta bucherellare la base. Aggiungere la crema al cacao e livellare. Formare delle striscioline con la restante pasta frolla.

Per la farcitura alla frutta:

Stendere 2/3 di pasta frolla, adagiarla su uno stampo con carta forno e con una forchetta bucherellare la base. Aggiungere la marmellata e livellare. Formare delle striscioline con la restante pasta frolla.

Porre in forno già caldo a 190° per dieci minuti e a 180° per almeno altri 20-25. Lasciare raffreddare e tagliare a fettine.

TORTA DI CAROTE

Ingredienti

5 Uova
80 g di zucchero
50 g di farina tipo 0
70 g di fecola
150 g di mandorle pelate tritate
400 g di carote pulite, lavate e grattugiate

Preparazione

Separare i tuorli dagli albumi. Lavorare i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a montarli sofficientemente. Aggiungere le mandorle tritate, le carote e la fecola mescolata con la farina. In ultimo aggiungere gli albumi montati a neve. Mettere l'impasto in una teglia foderata con carta forno. Cuocere in forno caldo a 160° per circa 1 ora. Controllare con attenzione la cottura che dovrà essere lenta e prolungata per permettere alle carote di cuocere ed asciugarsi. Una volta cotta lasciare raffreddare la torta e tagliare a fettine.

RICETTE DOLCI PER DIETE SPECIALI

CROSTATA AI MIRTILLI **SENZA UOVA, LATTE E BURRO**

Ingredienti

250 gr di farina semi-integrale di farro o di frumento (tipo 2)
50 gr di farina di mais fioretto
70 gr di olio di mais
150 gr di miele OPPURE 150 gr di uvetta frullata in 100 ml di succo di mela
la scorza di una buccia di limone ½ bustina di lievito
succo di mela per impastare o latte di riso
Pizzico di sale

Preparazione

Preparare la pasta frolla, stendere l'impasto e cospargerlo di marmellata di mirtilli. Decorarlo con le striscioline d'impasto (come una crostata tradizionale). Infornare.

Variante per crostata di frutta

Dopo aver allestito e cotto la torta base, guarnire con la frutta fresca a disposizione e/o secondo la gradibilità, in varie forme e proporzioni (banana, mela, pesca, albicocca, kiwi, uva, fragola, mandarino ecc.).

BUDINO DI MIGLIO ALLA NOCCIOLA **SENZA GLUTINE, UOVA**

Ingredienti

250 g di miglio
500 ml di latte
100 g di nocciole triturate finissime
100 ml di miele
50 g di granella di nocciole
la punta di un cucchiaino di cannella in polvere o se si preferisce cacao amaro

Preparazione

Cuocere per 40 minuti il miglio nel latte con almeno 250ml di acqua. Rimestare bene durante la cottura e aggiungere acqua se il miglio dovesse assorbire tutto il liquido.

Togliere il tegame dal fuoco e passare molto bene con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una passata molto liscia priva di grumi. Aggiungere il miele, le nocciole, la cannella e rimettere sul fuoco a bollire per 4-5 min, aggiungendo latte o acqua tiepida se il composto risultasse troppo denso e difficile da lavorare.

Versare nelle ciotoline e aspettare che si raffreddi. Decorare con la granella di nocciole e riporre in frigorifero almeno 30 min prima di servire.