

CROSTATA ALL'OLIO CON FRAGOLE E CREMA PASTICCERA ALLA SOIA

Le ricette dello chef **Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
CROSTATA ALL'OLIO CON FRAGOLE E CREMA PASTICCERA ALLA SOIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Ingredienti per la pastafrolla all'olio

- 500 gr farina tipo 2 o farro bianca
- 2 Uova
- Acqua 60 gr
- Olio evo 100 gr
- Olio semi 50 gr
- Agente lievitante cremortartaro 8 gr
- Zucchero di canna integrale 200 gr
- Baccello di vaniglia

Ingredienti per la crema pasticcera alla soia

- 2 Uova
- 250 ml di latte soia
- 120 gr di zucchero di canna integrale
- Maizena o fecola di patate 30 gr
- Una o più fragole

PROCEDIMENTO

CROSTATA ALL'OLIO CON FRAGOLE E CREMA PASTICCERA ALLA SOIA

Questa ricetta è davvero semplicissima. Prendete gli ingredienti, impastare il tutto e cuocere a 180°C per circa 15 minuti. Alla fine aggiungete al centro le fragole. *Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma*

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.