

CROSTATA SENZA GLUTINE

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari
(Ingredienti per una crostata)

INGREDIENTI

- 350 gr di farina di riso (oppure 200 gr di farina di riso e 150 gr di farina di grano saraceno)
- 100 gr di olio di semi (girasole o lino)
- 2 uova
- 100 gr di zucchero
- Buccia grattugiata di un limone bio
- 1 pizzico di sale 1 cucchiaino di lievito

PROCEDIMENTO

Impastare gli ingredienti tutti insieme iniziando dalla classica fontana di farina. Nel caso l'impasto risulti troppo morbido aggiungere altra farina.

Rivestire una teglia da 24 cm. Lasciare un po' di pasta per fare le strisce decorative.

Mettere la marmellata che si preferisce e decorare con le strisce

Cuocere a 180° in forno statico per circa 25 minuti

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.