

FROLLA SCOMPOSTA CON FARINA DI AVENA, FRUTTI ROSSI, CREMA AL MANGO E LIME

Le ricette dello **Chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari
(Ingredienti per 4 persone)

INGREDIENTI

- 200 g farina di avena
- 100 g farina di riso
- 2 rossi d'uovo
- 1 uovo intero
- 130 g burro chiarificato freddo
- 110 g zucchero di canna
- Scorza di limone o arancia
- Pizzico di sale
- 1 cucchiaino di lievito per dolci

Per la crema:

- 2 mango maturi
- 1 cestino di mirtilli
- 1 cestino di lamponi
- 1 cestino di more
- 1 lime
- 200 ml latte di cocco
- 50 g zucchero di canna
- 1 stecca di vaniglia fresca

PROCEDIMENTO

Unire le polveri in planetaria compreso lo zucchero e iniziare a sabbiare con la foglia, unire i tuorli e l'uovo intero, il burro a pezzi, la scorza di agrume, un pizzico di sale e infine il lievito; sabbiare fino ad assorbire le polveri. Togliere e far riposare in frigo per circa 30 min.

Foderare una teglia da forno con un foglio di carta da forno, versare il composto della frolla e sbriciolare con le mani fino a ottenere dei pezzi

grossi di impasto granuloso.

Cuocere in forno ventilato per 13 min a 180° preriscaldato. Fare raffreddare.

Montare il latte di cocco con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema densa e tenere da parte.

Cuocere il mango per 5 min. con lo zucchero di canna, aggiungere il succo del lime e la buccia grattugiata.

Frullare il mango fino ad ottenere una crema densa e lucida; unire il latte di cocco montato alla crema di mango e aggiungere la polpa di vaniglia alla crema.

Montare in un piatto fondo versando un cucchiaino di crema, aggiungere un cucchiaino di frolla e i frutti rossi tagliati a metà. Decorare con qualche fogliolina di menta.*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.