

TORTINO DI CAROTE E YOGURT CON SALSA AL LATTE DI COCCO E FRAGOLE

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

INGREDIENTI

- 4 carote medie
- 120 g olio di semi di girasole
- 150 zucchero di canna
- 100 g yogurt greco
- 250 g farina di riso
- 100 g farina di mandorle
- 1 bustina di lievito vanigliato per dolci
- Scorza di mezzo limone grattugiata
- 100 ml latte di cocco concentrato
- 1 vaschetta di fragole (o in alternativa frutti rossi)

PROCEDIMENTO

Pulire e mondare le carote; metterle in un bicchiere alto, unire lo zucchero l'olio di semi, lo yogurt e frullare il tutto fino a rendere un composto omogeneo e liscio.

Unire le farine setacciate, un pizzico di sale, la scorza del limone e infine il lievito vanigliato.

Cuocere in forno a 170° per 20 min. poi a 160° per altri 15 min. circa a forno ventilato.

Servire con il latte di cocco e le fragole (o i frutti rossi) spezzettate.

Spolverare con lo zucchero a velo. *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.