

MUFFIN SALATI ALLA ZUCCA E RICOTTA



300 G DI ZUCCA
FONTE DI CAROTENOIDI, VITAMINA C



1 UOVO
RICCO DI PROTEINE, ACIDI GRASSI INSATURI,
FERRO, ZINCO

1 SPICCHIO DI AGLIO



OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA
FONTE DI GRASSI BUONI, PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI

SALVIA Q.B.



CHE COSA SERVE:

PADILLA, CUCCHIAIO DI LEGNO, COLTELLO, FRUSTA, RECIPIENTE PER LA PREPARAZIONE DELL'IMPASTO, SETACCIO PER LE FARINE, 12 PIROTTINI DI SILICONE (O DI ALLUMINIO), TEGLIA DA FORNO.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 SOFFRIGGERE LO SCALOGNO TRITATO
CON LA SALVIA.

2 AGGIUNGERE LA ZUCCA TAGLIATA
A CUBETTI CON SALE E PEPE.

3 CUOCERE PER CIRCA 20 MINUTI,
RIGIRANDO DI TANTO IN TANTO.

4 SBATTERE L'UOVO INSIEME A RICOTTA,
PARMIGIANO, FARINE E LIEVITO.

5 ELIMINARE LA SALVIA E AGGIUNGERE LA ZUCCA COTTA
E IL LATTE UN PO' PER VOLTA.

6 MESCOLARE E AMALGAMARE PER BENE.

7 DIVIDERE L'IMPASTO NEI PIROTTINI
DI SILICONE O ALLUMINIO.

8 INFORNARE PER CIRCA 25 MINUTI
A 200 °C.

9 ACCOMPAGNARE CON UN'INSALATA
DI RADICCHIO.



1 SCALOGNO
RICCO DI CROMO, VITAMINA B6, VITAMINA C,
QUERCETINA – POLIFENOLO ANTINFIAMMATORIO
CHE CONTRIBUISCE ALLA RIDUZIONE DEL COLESTEROLO

100 G DI FARINA 00
100 G DI FARINA DI GRANO DURO
FIBRE CHE CONTRIBUISCONO AD ABBASSARE
IL CARICO GLICEMICO DELLA FARINA 00



50 G DI PARMIGIANO REGGIANO DOP
RICCO DI PROTEINE E CALCIO



SALE E PEPE Q.B.



100 G DI RICOTTA DI CAPRA
FONTE DI PROTEINE E CALCIO



150 ML DI LATTE
PARZIALMENTE SCREMATO
FONTE DI PROTEINE E CALCIO

1 BUSTINA DI LIEVITO
IN POLVERE PER DOLCI