



Macedonia di frutta esotica con cialda alle nocciole e crema alla panna

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 50 g di lamponi (7.4 g)* | 150 g di papaia (2.3 g)* |
| 100 g di mele cotogne (5.9 g)* | 100 g di kiwi (2.2 g)* |
| 1 fico d'india (5 g)* | 1 limone e 1 arancia , zucchero |
| 100 g di pere (3.8 g)* | 100 g di formaggio cremoso |
| 50 g di more (3.2 g)* | 100 ml di panna liquida |
| 50 g di mirtilli (3.1 g)* | 1 cucchiaino di zucchero a velo |

*contenuto in fibra per 100 g di alimento

PER LA CIALDA

- | | |
|-------------------------|---|
| 1 albume | 10 g di burro |
| 40 g di nocciole | 1 cucchiaino di farina |
| 40 g di zucchero | 1 cucchiaino di maizena |
| | cannella in polvere e 1 pizzico di sale |



PREPARAZIONE

🕒 Preparazione: 40 minuti 🕒 Riposo: 4-5 ore

- Spremi il limone e l'arancia.
- Lava e sbuccia la frutta.
- Taglia tutti i frutti e mettili in un grande recipiente bagnandoli a mano a mano con il succo degli agrumi per evitare che anneriscano.
- Una volta preparata tutta la frutta, aggiungi alcuni cucchiaini di zucchero, in base alla dolcezza che vuoi ottenere, e copri con la pellicola.
- Fai macerare almeno 4-5 ore in frigorifero.
- Per le cialde tosta in padella le nocciole, falle raffreddare e tritale.
- Aggiungi lo zucchero, la farina e la maizena, il burro fuso, la cannella e un pizzico di sale.
- Monta l'albume a neve ferma e uniscilo agli ingredienti secchi, fai riposare in frigorifero mezz'ora.
- Accendi il forno a 200°C e copri una teglia con carta forno.
- Stendi il composto raffreddato nelle forme che desideri dare alle cialde e ponile a 5 cm l'una dall'altra.
- Inforna per 5/7 minuti, fino a che non saranno dorate e fai raffreddare.
- Servi la macedonia con le cialde croccanti e la salsa fatta montando la panna a neve ferma con un cucchiaino di zucchero a velo e unendo il formaggio cremoso, che deve essere sempre montato con le fruste perchè si amalgami perfettamente.

LO SAI CHE?

In questo dessert sono stati scelti i frutti, tropicali e non, che hanno il maggior contenuto di fibra. Nell'elenco degli ingredienti, accanto al frutto, sono riportati i valori di fibra per 100 grammi di alimento privato degli scarti, così che ognuno possa rendersi conto delle quantità di fibra che sta introducendo consumando questa macedonia fresca e gustosa.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

