

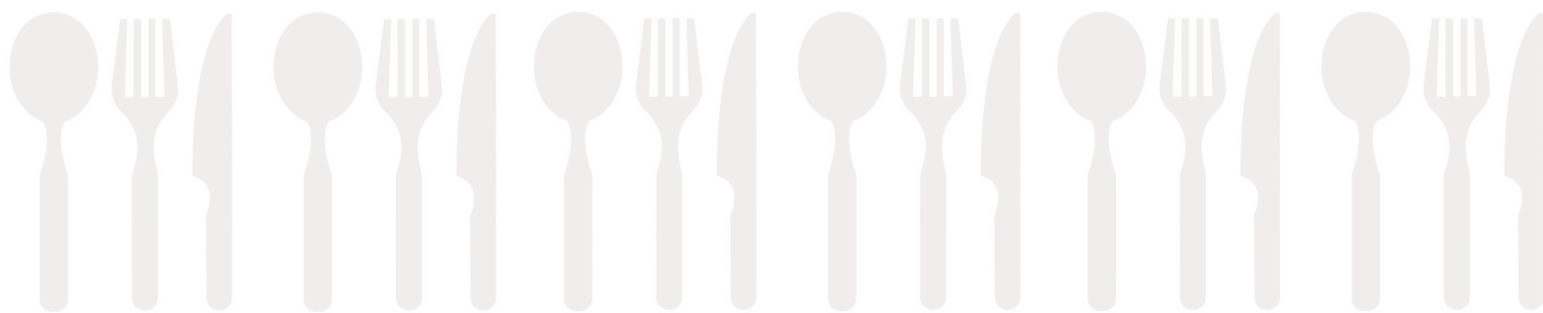


FiberPasta®



.....
IDEE IN CUCINA

per Natale





Fiber veg panettone

Ricetta a cura di: Anna Lisa del Blog: "Il mio goloso blog a basso IG"

INGREDIENTI

500 gr di farina Fiberpasta
25 gr di lievito di birra
400 ml di latte di soya alla vaniglia
100 ml di olio
130 gr di fruttosio
curcuma
100 gr di gocce di cioccolato fondente

PROCEDIMENTO

Ho utilizzato la planetaria per questa ricetta impastando tutti gli ingredienti per 15 minuti.

Essendo un impasto ad alta idratazione ho spolverato il piano di lavoro con abbondante FiberFarina pasta formando così un panetto compatto che ho messo a lievitare per un'ora in un posto caldo lontano da correnti d'aria.

Ho ripreso il mio impasto, l'ho leggermente lavorato di nuovo e l'ho posto nello stampo monouso per panettone. Ho fatto lievitare sino al raddoppio al caldo lontano da correnti d'aria per circa 2 ore.

Ho fatto una croce sulla superficie del dolce ed ho infornato a 180°, forno statico, per un'ora controllando dopo 45 minuti il grado di cottura mediante la prova stecchino.

Ho lasciato raffreddare su di una gratella.





Mug Cake gusto panettone

Ricetta a cura di: Monia Amadori della scuola di cucina: "Cooking passion"

INGREDIENTI

(1 tazza – 1 vasetto)
15 gr di burro
1 cucchiaino di zucchero grezzo di canna
1 cucchiaino di miele
1 tuorlo
spezie miste
aroma panettone
3 cucchiaini e mezzo di farina Fiber Pasta

PROCEDIMENTO

Sciogliete il burro in un tegamino.
Aggiungetevi lo zucchero di canna, il miele, il tuorlo, gli aromi, le farine mescolate col lievito.
Versare nella tazza o nel vasetto in vetro riempiendo per 2/3 e cuocere in microonde a 800 W per un minuto oppure nel forno a 180°C per 20 minuti circa.
Servire a colazione con tè alle spezie, a fine pasto o a merenda con una pallina di gelato allo zabaione o con una crema di zabaione calda.





Biscotti di Natale senza zucchero

Ricetta a cura di: Paola e Paola del blog "2 nutrizioniste in cucina"

INGREDIENTI

(60 biscotti)
250 gr. di farina fiberpasta oppure farina integrale
90 gr. di burro
40 gr. di "fructan zero"
1 uovo
mezza bustina di lievito vanigliato
Per le decorazioni:
20 gr. di cioccolato fondente

PROCEDIMENTO

Mescolate la farina con la stevia, aggiungete il lievito ed un pizzico di sale. Incorporate il burro a temperatura ambiente tagliato a pezzetti. Aggiungete l'uovo ed impastate velocemente fino ad ottenere una palla d'impasto che lascerete riposare per mezzora. Quindi stendete l'impasto di uno spessore 2-3 mm. e ritagliate dei biscotti di forma rotonda (diametro 3 cm.). Accendete il forno a 200°. Dividete i biscotti in 2 gruppi: uno da decorare con il cioccolato e l'altro da decorare con le caramelle.



1 gruppo: fate scaldare a bagnomaria il cioccolato fondente, quindi riempite una sacca da pasticciere con foro piccolissimo e decorate il naso, gli occhi e le corna delle renne. Infornate in una teglia rivestita di carta da forno, abbassate la temperatura a 180° e proseguite la cottura per 15-20 minuti.

2 gruppo: praticate un piccolo buco sui biscotti (all'altezza del naso della renna) ed infornate in una teglia rivestita di carta da forno, abbassate la temperatura a 180° e proseguite la cottura per 10 minuti. Nel frattempo chiudete le caramelle in un pezzo di carta da forno e colpite con il mattarello in modo da ridurle in polvere; passati i primi 10 minuti di cottura, sfornate i biscotti e riempite i buchetti con la polvere di caramelle. Infornate nuovamente per altri 10 minuti per terminare la cottura.

Sfornate e lasciate raffreddare completamente prima di staccare entrambi i tipi di biscotti dalla carta da forno.

Valori nutrizionali per biscotto: 26 kcal

Proteine: 0,5 gr. (8,8%) | Grassi: 1,3 gr. (46,3%) | Carboidrati: 3,2 gr. (44,9%)



Torta salata light di Natale

Ricetta a cura di: Laura Marsili del blog "La ricetta migliore"

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO

200 g. di farina FIBERPASTA,
80 g. di olio extravergine d'oliva,
70 g. di acqua fredda di frigorifero, pizzico di sale

PER LA FARCIA

500 g. di spinaci surgelati, parmigiano grattugiato

PER LA BESCIAMELLA LIGHT

200 ml di latte, 2 cucchiaini di farina
un filo di olio extravergine d'oliva,
un pugno di parmigiano grattugiato, una buccia di limone
un pizzico di noce moscata grattugiata
una punta di lievito in polvere

PROCEDIMENTO

Mettere farina, sale ed olio in un mixer per pochi secondi, aggiungere acqua e continuare a velocità sostenuta. Una volta formata una palla riponetela in frigo per 30 minuti avvolta nella pellicola.

Per la farcia, lessare gli spinaci, strizzarli e condirli con olio e sale, lasciar raffreddare.

Dividere l'impasto in due parti e stendere due sfoglie, poi tagliarle a forma di albero, disponete sopra gli spinaci, spolverizzate col parmigiano.

Ricoprite il tutto con la seconda sfoglia facendo aderire bene i due impasti al centro e sui bordi (per i bordi rifinite tagliando via la pasta in eccesso e con una i denti di forchetta fate aderire bene).

Effettuate dei tagli a delineare i rami dell'albero e ad uno ad uno rigirate.

Infornate preriscaldando a 180 gradi per 15 minuti circa.

Mentre la torta salata cuoce preparate una besciamella light unendo in un pentolino latte, farina, sale, buccia di limone, parmigiano, noce moscata e filo d'olio, portate ad ebollizione sempre mescolando, fate cuocere per pochi minuti poi spegnete il fornello. Fate leggermente raffreddare e versatela sulla vostra torta per gli ultimi 5 minuti di cottura.





Biscottini al limone

Ricetta a cura di: Silvia del blog "Vaniglia e Cannella"

INGREDIENTI

60 ml di olio
75 gr di fruttosio
250 gr di Fiberfarina o farina di farro integrale
30 ml di succo di limone (circa un limone) + un pò di scorza
1 uovo
1/2 bustina di lievito per dolci

PROCEDIMENTO

Con una frusta mescolate olio e zucchero, poi aggiungete la scorza e il succo di limone, l'uovo e amalgamate per bene. Aggiungete poi la farina ed il lievito setacciato.

Impastate a mano per qualche minuto e poi formate delle palline. Mettete su una teglia e fate cuocere a 180° per 10/15 minuti.

Appena tolte dal forno saranno molto morbide ma raffreddando prenderanno la giusta consistenza!





INDIRIZZO:

FiberPasta Srl

Via Caduti sul Lavoro, 2

60030 Monsano (AN) – ITALY

SERVIZIO CLIENTI DA RETE FISSA:

Numero Verde: 800 234 491

SERVIZIO CLIENTI DA MOBILI:

Tel. 0731.605841

info@fiberpasta.it
www.fiberpasta.it

