



VIAHEART  
**LA VIA DEL CUORE**  
*Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare*

## LE RICETTE DI **SARAH CICOLINI** PER I PAZIENTI CON **DIABETE**

Ricotta Di Bufala Montata Con  
Composta Di Frutta Di Stagione



# RICOTTA DI BUFALA MONTATA CON COMPOSTA DI FRUTTA DI STAGIONE

Ingredienti per 1 persona:

100 gr Ricotta di bufala  
1 pera  
15 gr di zucchero di canna  
30 gr. di frutta secca  
Scorza di un limone



## Procedimento

Per la composta di frutta

Una pera, 15 gr di zucchero, un limone, un cucchiaino di cannella

Lavare la pera e tagliarla a pezzi ripulendola dai semi.

Mettere tutto in una ciotola, spremere il limone e aggiungere il succo alla pera.

Aggiungere lo zucchero e la cannella e lasciare macerare per un'ora circa.

Cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti.

Per la ricotta

Scolare e setacciare la ricotta in una boule capiente dai bordi alti

Aggiungere un cucchiaino di zucchero di canna. Mescolare con l'aiuto di una frusta elettrica finché la ricotta non prenderà la consistenza della panna montata.

Una volta ottenuto questo risultato, con l'aiuto di uno o due cucchiai, andiamo a formare una quenelle nel nostro piatto di portata.

Impiattare posizionando la composta di frutta sopra la ricotta e sopra ancora la nostra frutta secca.

Per completare grattugiamo a pioggia la buccia di limone.

