



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



VIAHEART
LAVIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare



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 cucchiaio 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 cucchiaini, 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.

