

# *Dolci light*



E' vietata la riproduzione parziale o totale del pdf e delle immagini.  
Visitate il mio blog [Le Ricette di Tina](#) e la mia Pagina Facebook che trovate [QUI](#)

## Elenco ricette:

- Muffin all'arancia
- Ciambella senza burro
- Torta con zucca
- Biscotti senza burro
- Tortine con arance
- Biscotti all'olio

## Muffin all'arancia

Muffin all'arancia, dei dolcetti profumatissimi e molto soffici, preparateli per la colazione o merenda dei vostri piccoli e grandi amori.



Se cercate altre ricette con le arance guardate [QUI](#)

### **Ingredienti per 6 muffin all'arancia:**

- 200 grammi di farina 00
- 150 grammi di zucchero
- 1 uovo
- 50 ml di olio girasole
- 100 ml di succo di arancia(2)
- Buccia di un arancia
- 10 grammi di lievito per torte
- Granella di zucchero(facoltativa)

### **Procedimento:**

Grattugiate la buccia di un arancia e tenetela da parte.Fate una bella spremuta e filtratela con un colino

Prendete due ciotoline in una aggiungete i solidi cioè farina,lievito e zucchero e mescolate con una forchetta

Nell'altra ciotolina aggiungete l'uovo, l'olio e il succo di arance e mescolate bene con l'aiuto di una frusta a mano

Aggiungete i solidi ai liquidi e mescolate velocemente ma con forza.Inserite anche la buccia di arance e mescolate

Versate il composto negli stampini da muffin e riempiteli di  $\frac{2}{3}$ .Coprite con la granella di zucchero.Infornate i muffin in forno ventilato precedentemente riscaldato per 5 minuti e lasciateli cuocere i primi 10 minuti a 200° e gli ultimi 10 minuti a 180°

Il tempo di cottura è indicativo e varia da forno a forno,prima di sfornarli quindi controllate sempre la cottura con uno stecchino

## Ciambella senza burro

Ciambella senza burro, un dolce soffice ideale per colazione o merenda. Si prepara in pochi minuti e il risultato è ottimo!



Per altre torte senza burro cliccate [QUI](#)

## **Ingredienti:**

- 250 grammi di farina 00
- 250 grammi di zucchero
- 3 uova
- 100 ml di olio
- 50 ml di latte
- 1 bustina di lievito per dolci
- 30 grammi di cacao
- 1 bustina di vanillina

## **Procedimento:**

Setacciate la farina con lievito e vanillina,preparate l'olio e il latte

Mettete in una ciotola le uova con lo zucchero e montatele per cinque minuti con lo sbattitore, fino a rendere il composto spumoso

Inserite la farina a cucchiaiate e alternate l'olio e il latte

Imburrate e infarinate uno stampo a ciambella da 24 cm

Dividete l'impasto in due parti

Aggiungete in uno il cacao con due cucchiari di latte e mescolate

Versate nello stampo ciambella prima l'impasto chiaro e poi quello scuro,alternandoli fino alla fine del composto.Infornate la ciambella senza burro e lasciatela cuocere in forno statico a 180°per 40 minuti

A cottura ultimata sfornate la ciambella senza burro e lasciatela intiepidire



## Torta con zucca e cioccolato

Torta con zucca e cioccolato, una buonissima torta apprezzata anche dai bambini. E' un dolce da mangiare a qualsiasi ora o momento della giornata



Altre ricette dolci con la zucca le trovate [QUI](#)

## **Ingredienti:**

- 250 grammi di zucca(cruda)
- 200 grammi di farina 00
- 150 grammi di zucchero
- 60 ml olio di mais
- 2 uova
- 4 grammi di cannella in polvere
- 50 grammi codette di cioccolato
- 1/2 bustina di lievito per dolci

## **Procedimento:**

Sbucciate la zucca,eliminate semi e filamenti e tagliatela a pezzetti

Mettete la zucca in un foglio di carta alluminio,chiudete bene e fatela cuocere in forno a 180°per 30 minuti,potete anche cuocerla a vapore se preferite.

A cottura ultimata fate raffreddare la zucca

Frullate la zucca in un mix per qualche minuto fino a renderla cremosa,trasferite la polpa di zucca in una ciotola

Montate le uova con lo zucchero per cinque minuti.Incorporate alle uova anche la polpa di zucca sempre mescolando con le fruste elettriche

Aggiungete anche la farina a cucchiariate poca per volta.Versate anche l'olio e il lievito per dolci

Infarinate le gocce di cioccolato e togliete la farina in eccesso

Inserite anche la cioccolata e la cannella,mescolate bene

Imburrate una teglia(ho usato una da 24 cm se vi piace più alta usatene una più piccola)

Versate il composto nella teglia e infornate la torta con zucca

Lasciatela cuocere a 180°per 30 minuti

Il tempo di cottura è indicativo e varia da forno a forno,fate sempre la prova stecchino prima di sfornarla



## Biscotti senza burro ne uova

Biscotti senza burro e uova, biscotti semplici e leggeri! Se avete voglia di un dolcetto light provate questi, per la vostra colazione sono ideali!



Altri biscotti simili li trovate [QUI](#)

### **Ingredienti per 30 biscotti:**

- 200gr di farina 00
- 50gr di frumina(o fecola o farina di riso)
- 80gr di latte
- 50gr di olio
- 80gr di zucchero
- 1 cucchiaino di miele
- 1 bustina di vanillina
- Mezza bustina di lievito per dolci

### **Procedimento:**

Prendete una ciotola e aggiungete la farina,la frumina,il latte,l'olio,lo zucchero,il miele,vanillina e lievito per dolci

Lavorate la pasta velocemente,formate un panetto e avvolgetelo in pellicola da cucina e fatelo riposare in frigo per una quindicina di minuti

Riprendete l'impasto,ponetelo tra 2 fogli di carta forno e stendetelo con il mattarello,circa 2 cm

Ritagliate la pasta con un tagliabiscotti,Rimpastate i ritagli per ottenere altri biscotti

Rivestite una teglia di carta forno,infornate i biscotti ad una temperatura di 160°statico per 15 minuti,o comunque finchè hanno preso colore

Sfornate i biscotti senza burro e uova e lasciateli raffreddare prima di servirli

## Tortina con arance senza latte ne burro

Tortine con arance senza latte ne burro sofficissime e deliziosissime! Son di parte lo so adoro gli agrumi,tutti,ma davvero queste tortine son di un buono!!Profumatissime provatele!



Se cercate ricette per la colazione senza latte ne burro una la trovate [QUI](#)

### **Ingredienti per 22 tortine piccole:**

- 300gr di farina
- 120gr di zucchero
- 150ml di succo di arance
- La buccia di un arancia
- 2 uova
- 100ml di olio
- 1 bustina di lievito per dolci

### **Procedimento:**

Preparatevi la spremuta di arance e filtratela attraverso un colino

Montate le uova con lo zucchero per 5 minuti..

Aggiungete la farina a cucchiaiate e amalgamate bene con le fruste elettriche

Inserite l'olio e il succo di arance (a metà farina)

Proseguite con la farina e per ultimo il lievito

Versate un cucchiaio e mezzo negli stampini di carta(quelli per muffin ma piccoli per intenderci) e poneteli sulla teglia da forno

Lasciate cuocere le tortine a 160° statico per 15 minuti circa(fate sempre la

prova stecchino prima di sfornarle)

## Biscotti integrali all'olio

Biscotti integrali all'olio, niente di più semplice e leggero!



Se invece amate i biscotti cioccolatosi vi consiglio questi [QUI](#)

## **Ingredienti per 20 biscotti integrali all olio:**

- 230gr di farina integrale
- 1 uovo
- 100gr di zucchero di canna
- 40gr di olio
- 10ml di latte
- mezza bustina di lievito per dolci
- 1 limone

## **Procedimento:**

Impastare rapidamente la farina con lo zucchero, l'uovo, il latte, la scorza grattugiata del limone, l'olio e il lievito fino a rendere il composto sodo e omogeneo (se è il caso aggiungete altra farina)

Avvolgete l'impasto nella pellicola e fatelo riposare per un'oretta in frigo

Riprendere l'impasto e stendetelo tra due fogli di carta forno (sarà un po' oleoso non vi preoccupate)

Tagliate i biscotti con l'apposito tagliabiscotti e poneteli sulla teglia rivestita di carta forno

Fate cuocere i biscotti in forno preriscaldato 160° per 15 minuti

Sfornate i biscotti, farciteli con nutella o marmellata, anche semplici sono buonissimi e buona colazione a tutti



