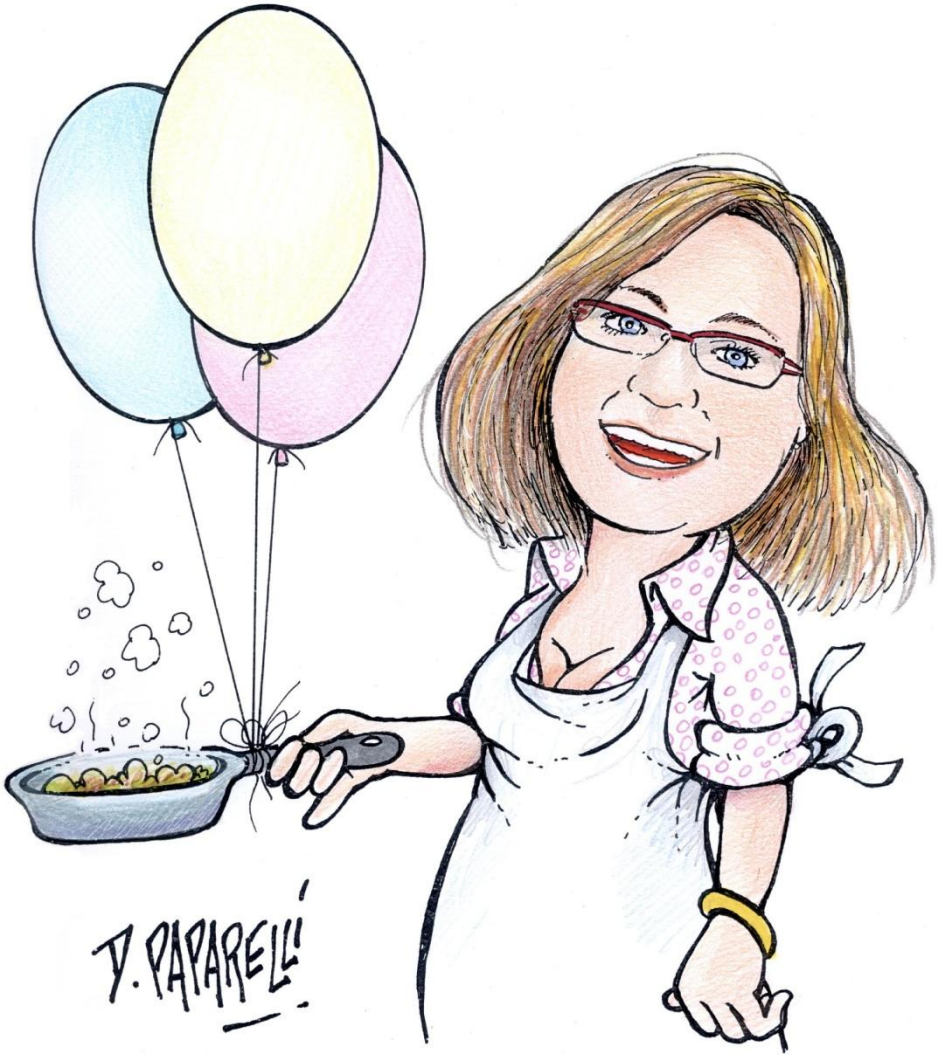
# *Gelsolight e non solo*
# *presenta*
# *I miei migliori dolci light*




*A cura di Federica Gelso Giuliani*

# TORTA ALLE MELE CON YOGURT

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 24 CM

3 uova

300 gr di mele a pezzetti

200 gr di farina 00

50 gr di maizena

150 gr di yogurt bianco intero

140 gr di zucchero integrale di canna

16 gr di lievito per dolci

Per la superficie:

2 mele a fettine

Zucchero di canna + cannella q.b.

PROCEDIMENTO

Sbattere le uova con lo zucchero, con l'aiuto di una frusta elettrica, fino ad ottenere un composto spumoso e chiaro.

Aggiungere lo yogurt, poi le farine e infine il lievito. Continuare a mischiare aggiungendo anche le mele tagliate tocchetti non troppo piccoli.

Versare il composto in una tortiera foderata con carta forno bagnata e strizzata e decorare con mele a fettine disposte a raggiera.

Completare con dello zucchero di canna integrale e cannella in polvere quanto basta.

Infornare a 180 gradi forno statico per circa 50-55, minuti a seconda dei forni.

Gustare a colazione, merenda, o anche come dessert leggermente intiepidito, con una pallina di gelato alla vaniglia.

# PLUMCAKE INTEGRALE MARMORIZZATO

INGREDIENTI PER 1 STAMPO DA PLUMCAKE

3 uova

200 gr di farina integrale di grano bio

130 gr di zucchero semolato o di canna

50 gr di fecola di patate

220 gr di yogurt bianco intero

16 gr di lievito in polvere per dolci

Estratto di vaniglia o scorza di limone grattugiata

20 gr di cacao amaro in polvere

Granella di zucchero q.b. per la superficie

PROCEDIMENTO

Sbattere le uova con lo zucchero, con l'aiuto di uno sbattitore elettrico, fino ad ottenere un composto gonfio e chiaro.

Aggiungere lo yogurt, quindi gli aromi e infine la farina e la fecola, meglio se setacciate.

Mischiare il tutto e incorporare anche il lievito.

Bagnare della carta forno e strizzarla bene, adagiandola poi su uno stampo da plumcake. Questa operazione vi consentirà di far aderire bene la carta forno allo stampo, e di ottenere, di conseguenza, un plumcake dalla forma più regolare facilmente estraibile dallo stampo.

Versare metà del composto nello stampo, quindi aggiungere alla restante metà del cacao amaro in polvere.

Versare il composto al cacao sopra a quello bianco e lavorare grossolanamente con una spatola, per ottenere un effetto marmorizzato.

Infornare a 180 gradi forno statico per circa 35 minuti, a seconda dei forni.

A metà cottura, aggiungere velocemente la granella di zucchero sulla superficie, senza estrarre lo stampo dal forno, cercando di non lasciar raffreddare troppo il forno durante l'apertura dello sportello.

Continuare la cottura e controllare che il plumcake sia cotto anche all'interno facendo la prova stecchino.

Lasciar raffreddare nello stampo, quindi procedere all'estrazione e al taglio del dolce.

# BISCOTTI MARMORIZZATI ALL'OLIO

INGREDIENTI PER CIRCA 30 BISCOTTI MEDI

280 gr di farina 00

100 gr di zucchero semolato

50 gr di olio di oliva leggero

2 uova medie + 1 tuorlo

10 gr di lievito in polvere per dolci

1 pizzico di sale

Scorza grattugiata di un'arancia

20 gr di cacao amaro in polvere

Farina q.b. per stendere la pasta

Albume per spennellare

Granella di zucchero per decorare

PROCEDIMENTO

In una ciotola versare la farina, lo zucchero e il sale.

Quindi, sbattere le uova e unirle al composto secco. Aggiungere l'olio, la scorza d'arancia grattugiata (o di limone) e cominciare a lavorare con un cucchiaio.

Aggiungere il lievito e poi trasferire l'impasto su una spianatoia, lavorandolo fino ad ottenere una palla liscia e compatta.

Dividere in due l'impasto e tenerne da parte una metà.

Aggiungere all'altra metà del cacao amaro in polvere, fino ad ottenere una bella palla scura.

A questo punto, lasciar riposare le frolle in frigo, coperte con pellicola trasparente.

Riprendere le frolle impastandole fra loro, creando delle sfumature che ricordano quelle del marmo.

Stendere una sfoglia di circa 5 mm e ricavare dei biscotti.

Adagiarli su una placca con carta forno, spennellarli con dell'albume e spolverizzarli con della granella di zucchero.

Cuocere i biscotti in forno a 180 gr per circa 15 minuti massimo (a seconda dei forni).

# CIAMBELLA AL LATTE

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

330 gr di farina (oppure 180 gr di farina 00 + 150 gr di farina di riso)

180 gr di zucchero semolato

3 uova medie

270 gr di latte intero (oppure parzialmente scremato)

1 bustina di lievito per dolci

(eventuale mezzo bicchierino di ruhm o estratto di vaniglia)

Per ungere lo stampo: passare sullo stampo della carta da cucina imbevuta con dell'olio, oppure burro e farina di riso che servirà a non far attaccare la torta alla teglia.

PROCEDIMENTO

Accendere il forno a 180 gradi, modalità statica.

Sbattere con una frusta elettrica le uova con lo zucchero, fino ad ottenere un composto gonfio e chiaro.

Incorporare le farine, meglio se setacciate, e a mano a mano anche il latte a temperatura ambiente. Aggiungere il lievito e continuare a girare.

Se volete, potete aggiungere anche del ruhm per aromatizzare.

Versare il composto ottenuto in uno stampo da ciambella (io ne ho usato uno in silicone) oliato o imburrato e infarinato (io utilizzo per questa operazione la farina di riso che è più leggera e ha il pregio di non penetrare nell'impasto).

Cuocere a 180 gradi per circa 40-50 minuti (a seconda dei forni) e controllare con uno stecchino la cottura anche all'interno della torta. Se uscirà asciutto significa che la torta è cotta alla perfezione.

Raffreddare prima di sformare, poi estrarre dallo stampo e lasciar asciugare la torta su una gratella.

Questa torta si mantiene morbida per uno o due giorni, nonostante l'assenza di grassi quali olio o burro. Molto soffice e dal gusto delicato, si presta ad essere gustata sia a colazione che a merenda, spalmandola con della crema al cacao e nocciole o della marmellata.

# CIAMBELLA ARANCE E CANNELLA

INGREDIENTI per una ciambella da 26 CM

3 uova

150 gr di zucchero semolato

250 gr di ricotta

La polpa di una arancia

Il succo di mezza arancia

220 gr di farina integrale di grano bio

50 gr di farina di riso

16 gr di lievito per dolci

Cannella in polvere q.b.

Zucchero di canna integrale per la superficie

Fettine di arancia con la buccia per la superficie

Eventuale confettura di arance per spennellare la superficie

(1 noce di burro + farina di riso q.b. per foderare lo stampo da ciambella)

PROCEDIMENTO

Sbattere con una frusta elettrica le uova con lo zucchero per qualche minuto, fino ad ottenere un composto spumoso e chiaro.

Incorporare la ricotta setacciata due volte e il succo d'arancia.

Pelare a vivo l'arancia e tagliarla a pezzetti. Aggiungerla al composto.

A questo punto incorporare le farine, la cannella ed infine il lievito.

Lavorare energicamente il composto e trasferirlo in uno stampo a ciambella imburrato e infarinato con farina di riso che, essendo molto leggera, fa in modo che la torta non si attacchi alla teglia, ma senza rimanere a sua volta attaccata alla torta (un trucco valido anche per la pasta fresca).

Decorare la superficie con delle fettine sottili di arancia con la buccia e cospargere con dello zucchero di canna integrale.

Infornare per circa 30 minuti a forno statico a 180 gradi. Spennellare la torta con della confettura di arance diluita con poca acqua.

# TORTA MELE RENETTE E UVETTA

INGREDIENTI per una tortiera da 26 CM

3 uova

130 gr di farina 00

120 gr di zucchero

2 mele renette

60 gr di olio di semi

50 gr di maizena

25 gr di ricotta vaccina

2 cucchiai di uvetta

10 gr di lievito in polvere per dolci

Scorza grattugiata di limone o essenza di vaniglia

Zucchero a velo q.b.

PROCEDIMENTO

Sbattere le uova con lo zucchero, quindi aggiungere la ricotta e l'olio.

Incorporare la farina setacciata e la maizena, poi anche gli aromi (scorza di limone e/o vaniglia).

Aggiungere le mele tagliate a tocchetti abbastanza grandi, l'uvetta (potete anche infarinarla per fare in modo che non precipiti sul fondo) e subito dopo il lievito.

Mischiare energicamente e trasferire il composto in una teglia imburrata ed infarinata (26 cm).

Cuocere a 180 gradi per circa 30 minuti, a seconda dei forni.

Spolverizzare con zucchero a velo.

# MUFFIN CON BACCHE DI GOJI

INGREDIENTI PER 12 MUFFIN GRANDI

2 uova

120 gr di zucchero semolato

40 gr di olio extra vergine di oliva (o di semi)

100 gr di yogurt bianco intero

150 gr di farina 00

30 gr di maizena

8 gr di lievito in polvere per dolci

20 gr di bacche di goji essiccate

Zucchero a velo per la superficie q.b.

PROCEDIMENTO

Scaldare il forno a 180 gradi. Intanto, sbattere le uova intere con lo zucchero, quindi aggiungere l'olio e lo yogurt.

Incorporare la farina setacciata e poi la maizena, che renderà i vostri muffin particolarmente soffici.

Aggiungere il lievito e infine le bacche di goji. Mischiare energicamente per pochi secondi.

Riempire i pirottini da pasticceria per circa 3/4 e cuocere in forno a 180 gradi per circa 15-20 minuti massimo.

Una volta freddi, spolverizzarli con dello zucchero a velo.

# BISCOTTINI PUZZLE CON FARINA DI RISO

INGREDIENTI PER CIRCA 40 biscottini piccoli

150 gr di farina di riso

150 gr di farina 00

100 gr di zucchero semolato

40 gr di olio di semi (per una versione meno light potete adoperare il burro)

70 gr di latte

1 uovo

PROCEDIMENTO

In una ciotola, pesare le farine e lo zucchero, quindi incorporare l'uovo intero leggermente sbattuto, l'olio e il latte.

Mischiare dapprima con un cucchiaio, poi trasferire l'impasto su una spianatoia e lavorarlo fino ad ottenere una palla liscia e compatta.

Stendere la pasta con l'aiuto di altra farina e ricavare tante forme a puzzle.

Disporre i biscottini su una placca da forno con carta forno, ben distanziati fra loro, e completare con granella di zucchero o zucchero di canna grezzo.

Cuocere a 180 gradi per circa 10 minuti, a seconda del forno e della dimensione e spessore dei vostri biscotti.

Servire con the, tisane, oppure per colazione, volendo con dello zucchero a velo.

# TIRAMISU' ALLO YOGURT

INGREDIENTI PER UN TIRAMISU' ALLO YOGURT PER 8 PERSONE

300 gr circa di biscotti tipo "Savoiardi"

400 ml circa di caffelatte zuccherato

500 gr di yogurt bianco cremoso

500 gr di yogurt cremoso al caffè

Cacao amaro in polvere q.b.

Scaglie di cioccolato fondente (facoltative)

PROCEDIMENTO

Preparare il caffelatte e dolcificarlo a piacere. Lasciarlo raffreddare all'interno di una ciotola larga.

Intingete ogni savoiardo nel caffelatte, poi disporre i savoiardi, uno a fianco all'altro, in una pirofila larga, senza sovrapporli. Versare sopra i biscotti il primo strato di crema, che sarà costituito da semplice yogurt cremoso bianco (per un effetto acido, consiglio di utilizzare uno yogurt al naturale, per un effetto più cremoso, una crema di yogurt già dolcificata).

Realizzare un secondo strato di savoiardi, cercando di non bagnarli troppo con il caffelatte, per un effetto più compatto.

Stendere il secondo strato di crema, in questo caso costituito da crema di yogurt aromatizzata al caffè e guarnire con cacao amaro in polvere e scaglie di cioccolato fondente.

Riporre in frigo per un'ora e servire immediatamente: a differenza del tiramisù classico, che è migliore se mangiato il giorno seguente, la versione con lo yogurt deve essere consumata in breve tempo, altrimenti lo yogurt tenderà a rilasciare acqua.

Si possono realizzare anche delle coppe monoporzioni di questo dolce, più belle da vedersi, e guarnirle con fragole, mirtilli o colorata frutta di stagione!

# TORTA LEGGERA AI SEMI DI ANICE

INGREDIENTI PER UNA TORTIERA DA 24 CM

3 uova

300 gr di farina 00

200 gr di zucchero integrale di canna

250 gr di seirass (o ricotta vaccina)

125 gr di yogurt intero

16 gr di lievito per dolci

20 gr di semi di anice

Granella di zucchero per decorare la superficie

PROCEDIMENTO

Questa torta è un dolce ad impasto immediato, pertanto è molto semplice da realizzare anche se non si hanno a disposizione robot o planetarie.

Iniziamo col sbattere energicamente le uova intere con lo zucchero fino a che il composto risulti abbastanza gonfio e spumoso. Incorporare il seirass e lo yogurt e di seguito aggiungere lentamente la farina setacciata. Mischiare bene il composto e introdurre anche i semi di anice. Per ultimo, aggiungere il lievito per dolci e continuare a mescolare per qualche istante.

Imburrare una teglia a cerniera e foderarla con carta forno per facilitare poi l'estrazione della torta una volta cotta. Versare il composto nella teglia e cospargere sulla superficie della granella di zucchero.

Infornare a 180 gradi a forno statico per circa 35 minuti, a seconda dei forni. Controllare con uno stuzzicadenti che la torta sia ben cotta anche all'interno. Attendere il raffreddamento prima della sua estrazione e servire come dolce da colazione o come sana e gustosa merenda, con a fianco una pallina di gelato.

# FROLLINI AL KAMUT CON COMPOSTA DI MIRTILLI BIO

INGREDIENTI PER CIRCA 20 BISCOTTI (10 doppi biscotti)

200 gr di semola integrale di Kamut macinata a pietra

50 gr di farina di riso

100 gr di zucchero integrale di canna

50 gr di olio di semi di girasole

70 gr di latte parzialmente scremato

1 uovo

8 gr di lievito in polvere per dolci

1/2 cucchiaino di cannella in polvere

Composta di mirtilli selvatici bio

PROCEDIMENTO

In una ciotola, mischiare la farina di Kamut con quella di riso. Poi, aggiungere lo zucchero di canna.

Mischiare gli ingredienti a secco. Di seguito, aggiungere l'uovo, l'olio e il latte. Poi anche la cannella e infine il lievito. Lavorare l'impasto trasferendolo su una spianatoia e far riposare la palla di pasta per circa 30 minuti in frigo, avvolta da pellicola trasparente.

Stendere la pasta con l'utilizzo di altra farina q.b. e ricavare dei biscotti abbastanza spessi (circa mezzo centimetro). Spolverizzarli, prima di cuocere, con zucchero di canna integrale.

Cuocere i frollini a 190 gradi per circa 8 minuti, su carta da forno.

Attendere che si raffreddino, poi farcirli con composta di mirtilli selvatici bio, o altra confettura.

# MUFFIN DI RISO AL DOPPIO CIOCCOLATO

INGREDIENTI per circa 30 muffin mignon

200 gr di farina di riso

3 uova

100 gr di zucchero integrale di canna

35 gr di olio di semi

125 gr di yogurt bianco intero

20 gr di gocce di cioccolato bianco

20 gr di gocce di cioccolato fondente

8 gr di lievito in polvere per dolci

1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Sbattere in una ciotola uova con zucchero, fino a completo scioglimento dello zucchero di canna.

Poi, aggiungere olio, yogurt e un pizzico di sale.

Continuare incorporando la farina di riso, le gocce di cioccolato e per ultimo il lievito.

Lavorare l'impasto per pochi secondi, poi trasferirlo in un sac à poche usa e getta: con questo metodo, sarà più comodo riempire i pirottini mignon, e si eviteranno antiestetiche sbavature. Riempire ogni pirottino per metà.

Completare con gocce di cioccolato fondente e bianco.

Infornare i muffin a 180 gradi per circa 10 minuti.

# CROSTATA ALLA PERA MADERNASSA, CON FROLLA SENZA BURRO

INGREDIENTI PER UNA CROSTATA DA 24 CM

330 gr di farina 00

100 ml di olio di semi di girasole

2 uova medie

8 gr di lievito in polvere per dolci

120 gr di zucchero semolato

380 gr di composta di pere Madernassa

PROCEDIMENTO

Lavorare gli ingredienti per la frolla, poi avvolgere la pasta con pellicola trasparente e lasciarla riposare almeno 30 minuti in frigorifero.

Riprendere la pasta e stendere 3/4 della frolla per la base.

Stendere la frolla in una teglia per crostate (24 cm) foderata con due fogli di carta da forno disposti incrociati per rendere più agevole l'estrazione della crostata dalla teglia.

Versare la composta di pera Madernassa (o altra confettura) sopra la base e decorare a piacere con la restante pasta frolla.

Infornare a 180 gradi per circa 25-30 minuti, a seconda del forno.

Estrarre la crostata solo quando sarà completamente raffreddata. Spolverizzare con poco zucchero a velo.

# PANGOCCIOLI SENZA BURRO, RICETTA LIEVITATI

INGREDIENTI PER CIRCA 15 PANINI

600 gr di farina 00

1 uovo

25 gr di lievito di birra fresco

250 gr di latte

50 ml di olio extra vergine di oliva

110 gr di zucchero semolato

1 pizzico di sale

50 gr di gocce di cioccolato fondente (o anche di più, a seconda dei gusti)

3 cucchiai di latte + 1 tuorlo d'uovo per spennellare

Granella di zucchero per la superficie

PROCEDIMENTO

Disporre la farina con lo zucchero e il pizzico di sale all'interno di una ciotola capiente, mischiando bene gli ingredienti a secco.

Sciogliere il lievito nel latte appena intiepidito e unire al composto di farina e zucchero. Aggiungere anche l'olio e l'uovo leggermente sbattuto e cominciare ad impastare con un cucchiaio. A questo punto, incorporare le gocce di cioccolato.

Trasferire l'impasto in una spianatoia e lavorarlo energicamente per circa 10 minuti.

Lasciarlo lievitare per almeno 1 ora, fino al raddoppio del suo volume, in una ciotola coperta con un canovaccio pulito e senza odori di bucato e posta in un luogo tiepido e al riparo da correnti d'aria.

Trascorso il tempo di lievitazione, staccare dall'impasto dei panini di circa 80 gr l'uno, donando loro una forma a sfera.

Disporli su una teglia con carta forno e lasciarli lievitare per altri 40 minuti circa.

Al termine della seconda lievitazione, spennellare i panini con del latte e tuorlo d'uovo e cospargere la superficie con della granella di zucchero.

Infornare a 190 gradi per circa 20-25 minuti massimo (a seconda dei forni), a forno statico.

Attendere il completo raffreddamento prima di gustare o di congelare il prodotto.

# BISCOTTI TENERI AL CACAO CON GOCCE DI CIOCCOLATO BIANCO

INGREDIENTI PER CIRCA 20 BISCOTTI

200 gr di farina

2 uova

70 gr di olio di semi

80 gr di zucchero

40 gr circa di gocce di cioccolato bianco

50 gr di cacao amaro in polvere

8 gr di lievito per dolci

PROCEDIMENTO

In una ciotola capiente, mischiare farina, cacao, zucchero con l'olio e le uova precedentemente sbattute. Incorporare anche il lievito setacciato.

Lavorare l'impasto e avvolgerlo con la pellicola trasparente: dovrà riposare in frigo per circa 30 minuti.

Trascorso il tempo di assestamento della pasta, riprendere l'impasto e incorporare le gocce di cioccolato bianco.

Stendere una sfoglia non troppo sottile e ricavare dei biscottini.

Prima di cuocere, decorare la superficie di ogni biscottino con altre gocce di cioccolato bianco.

Cuocere su carta da forno a 180 gradi (forno statico, che rende croccante la superficie senza seccare l'interno della pietanza) per circa 10 minuti.

# FARR-FALLE, BISCOTTI AL RISO E FARRO SENZA BURRO NÉ UOVA

INGREDIENTI PER CIRCA 20 BISCOTTI

200 gr di farina di farro

50 gr di farina di riso

8 gr di lievito in polvere per dolci

80 gr di latte parzialmente scremato

50 gr di olio di semi

100 gr di zucchero semolato

1 cucchiaio di miele

1 pizzico di sale

Zucchero di canna q.b. per la superficie

PROCEDIMENTO

Mischiare le farine in una ciotola capiente, unire di seguito l'olio, il miele, il latte, lo zucchero, il sale. Iniziare ad amalgamare con un cucchiaio, poi trasferire l'impasto su una spianatoia e lavorare energicamente. Se l'impasto risultasse secco e poco coeso, aggiungere a poco a poco un po' di latte.

Far riposare la pasta in frigorifero per circa trenta minuti, avvolta in una pellicola trasparente.

Su un ripiano ben infarinato stendere una sfoglia dello spessore di mezzo centimetro e ricavare dei biscotti con le apposite formine.

Disporre i biscottini su una teglia con carta da forno e spolverizzare con zucchero di canna.

Cuocere per circa otto-dieci minuti, a seconda della dimensione dei biscotti e del tipo di forno utilizzato.

Attendere il raffreddamento prima di rimuovere i biscottini dalla teglia.

Consiglio: questi frollini sono ottimi anche doppi, farciti con l'Amasake, una crema dolce di riso fermentato.

# MUFFIN INTEGRALI CON YOGURT AI MIRTILLI

INGREDIENTI per circa 35-40 muffin mignon

3 uova

150 gr di zucchero integrale di canna

150 gr di yogurt ai mirtilli bio

150 gr di farina integrale

50 gr di olio di semi

50 gr di gocce di cioccolato fondente

16 gr di lievito per dolci

1 pizzico di sale

Zucchero a velo q.b. per decorare

PROCEDIMENTO

Sbattere le uova con lo zucchero, incorporare lo yogurt e poi l'olio.

Aggiungere la farina setacciata, il lievito e il pizzico di sale.

Incorporare le gocce di cioccolato.

Versare, con l'aiuto di un cucchiaino, il composto nei pirottini da pasticceria (per mignon) e cuocere a 180 gradi (forno statico) per circa 15-18 minuti.

Una volta freddi, spolverizzarli con zucchero a velo.

# TORTA ALLA RICOTTA CON SEMI DI PAPAVERO

INGREDIENTI

3 uova

100 gr di zucchero di canna

250 gr di ricotta vaccina

120 gr di farina 00

100 gr di farina di riso

40 gr di olio di semi

40 gr di latte parzialmente scremato

1 bustina di lievito per dolci

Scorza di limone grattugiata

1 cucchiaio di semi di papavero

Zucchero a velo per la superficie q.b.

PROCEDIMENTO

Sbattere le uova con lo zucchero fino al suo completo scioglimento.

Aggiungere la ricotta e lavorare bene la crema.

Aggiungere l'olio, la scorza di limone grattugiata, i semi di papavero e le farine a poco a poco.

Sciogliere il lievito nel latte a temperatura ambiente fino a che non si creerà una cremina densa.

Aggiungere il lievito sciolto nel latte nell'impasto della torta e lavorarlo bene con un cucchiaio.

Versare in una tortiera foderata con carta da forno o in uno stampa in silicone (in questo caso per savarin) e cuocere a 180 gradi per circa trenta minuti.

Cospargere di zucchero a velo la superficie.

# INDICE DELLE RICETTE


Torta alle mele con yogurt p. 2

Plumcake integrale marmorizzato p. 3

Biscotti marmorizzati all'olio p. 4

Ciambella al latte p. 5

Ciambella arance e cannella p. 6

Torta mele renette e uvetta p. 7

Muffin con bacche di goji p. 8

Biscottini puzzle con farina di riso p. 9

Tiramisù allo yogurt p. 10

Torta leggera ai semi di anice p. 11

Frollini al Kamut con composta di mirtilli bio p. 12

Muffin di riso al doppio cioccolato p. 13

Crostata alla pera Madernassa, con frolla senza burro p. 14

Pangoccioli senza burro, ricetta lievitati p. 15

Biscotti teneri al cacao con gocce di cioccolato bianco p. 16

Farfalle, biscotti al riso e farro senza burro né uova p. 17

Muffin integrali con yogurt ai mirtilli p. 18

Torta alla ricotta con semi di papavero p. 19

*Indice* p. 20



***Ricettario in PDF a cura di Federica Gelso Giuliani***

***Ogni riproduzione, anche parziale, dei contenuti è assolutamente vietata***

***Questo ricettario è scaricabile gratuitamente a questo indirizzo***

***Blog.giallozafferano.it/gelsolight***