

Ingredienti

- 250 g di formaggio fresco spalmabile
- 280 g di farina di farro semintegrale
- 100 g di salsa di pomodoro
- 125 g di mozzarella a dadini
- 50 g di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di sale

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 2

PER 100 G

Calorie	311,09 (Kcal)
Proteine	10,81 g
Carboidrati	24,59 g
Grassi	19,73 g
Fibre	0,19 g

PER PORZIONE

Calorie	62,61 (Kcal)
Proteine	2,18 g
Carboidrati	4,95 g
Grassi	3,97 g
Fibre	0,04 g

Pizzette finta sfoglia

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	25 min.
Tempo totale	45 min.
Porzione	30 pezzi

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

  seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette
 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Foderare una placca da forno con carta forno e tenere da parte.
- Mettere nel boccale il formaggio, la farina e 40 g di olio evo, impastare: 30 sec./vel. 7. Togliere l'impasto dal boccale e compattare in una palla.
- Con l'aiuto di un matterello, stendere la sfoglia a uno spessore di 0.5 cm. Con un coppapasta di Ø 5 cm ricavare dei dischi e sistemarli sulla placca preparata.
- Guarnire le pizzette con un cucchiaino di salsa di pomodoro e qualche dadino di mozzarella, irrorare con un filo di olio extravergine di oliva e spolverizzare con il sale.
- Cuocere in forno caldo per 10-15 minuti circa (180°C).
- Togliere con attenzione la placca dal forno e lasciare intiepidire prima di servire le pizzette tiepide o fredde.

Preparazione senza bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C. Foderare una placca da forno con carta forno e tenere da parte.
- Mettere in una ciotola capiente il formaggio, la farina e 40 g di olio evo, impastare e compattare in una palla.
- Con l'aiuto di un matterello, stendere la sfoglia a uno spessore di 0.5 cm. Con un coppapasta di Ø 5 cm ricavare dei dischi e sistemarli sulla placca preparata.
- Guarnire le pizzette con un cucchiaino di salsa di pomodoro e qualche dadino di mozzarella, irrorare con un filo di olio extravergine di oliva e spolverizzare con il sale.
- Cuocere in forno caldo per 10-15 minuti circa (180°C).
- Togliere con attenzione la placca dal forno e lasciare intiepidire prima di servire le pizzette tiepide o fredde.