



Budinetti light alla ricotta - [Visualizza sul sito di Sconosciuto](#)

dolce - dolci al cucchiaio - ricotta - cacao

Solo 100 calorie a porzione

Ingredienti per 6 porzioni

500 gr. ricotta vaccina
3 uova grandi
50 gocce di dolcificante liquido
1 cucchiaio di cacao amaro
1/2 fialetta aroma mandorla

Preparazione

Col frullino (e non il frullatore) amalgamate insieme tutti gli ingredienti, poi versate il contenuto in 6 stampini da muffin.

Fate cuocere a bagnomaria per 40 minuti, estraete gli stampini dall'acqua e fate riposare e raffreddare in frigorifero per almeno un'oretta.

Serviteli ribaltandoli su un piatto da dessert, aiutandovi a staccarli con un coltello, e decorateli con zucchero a velo o cacao... o zuccherini vari da decorazione.

Questa ricetta può comunque avere altre 1000 varianti...

potete mettere cioccolato grattugiato al posto del cacao, oppure farina di cocco, o frutta secca tritata..., potete cambiare l'aroma di mandorla con quello alla vaniglia, rum, arancia... in ogni modo sarà sempre un gran buon dolcetto ipocalorico!