

# Biancomangiare



Questo dolce, tipico della tradizione italiana, è perfetto per chi desidera un dessert semplice, con pochi ingredienti, da gustare fresco.



PORZIONI  
8



PREPARAZIONE  
20 MINUTI



DIFFICOLTÀ  
FACILE



COTTURA  
10-15 MINUTI



RIPOSO  
3 ORE

**CALORIE RISPARMIATE CON DIETE.TIC AL POSTO DELLO ZUCCHERO =  
TOTALE 800 KCAL / 100 KCAL PER PORZIONE**

## INGREDIENTI

1000 ml di latte parzialmente scremato  
60 gocce di Diete.Tic o  
30 maxi gocce (confezione spray)  
100 g di fecola di patate  
1/2 bacca di vaniglia  
1 limone non trattato  
1/2 cucchiaino di cannella

### inoltre:

200 g di confettura light di ciliegie

## Valori Nutrizionali per 1 porzione

Calorie	135,6 kcal
Carboidrati di cui zuccheri	25,7 g 14,2 g
Grassi di cui saturi	2,3 g 1,1 g
Fibre	0,2 g
Proteine	4,7 g

## STEPS



1.

Versate il latte in una casseruola e prelevate dal totale 1 bicchiere e tenetelo da parte. Ponete sul fuoco con Diete.Tic, la scorza di limone, la cannella e la bacca di vaniglia incisa a metà longitudinalmente.



2.

In una ciotolina setacciate la fecola e stemperatela con il bicchiere di latte tenuto da parte, versato a filo, mescolando con una frusta il tanto che basta a ottenere un composto omogeneo. Quando il latte nella casseruola sarà giunto al limite dell'ebollizione unite l'amido e girate. Lasciate cuocere, sempre girando con una frusta, fino a quando il composto si addenserà naturalmente.



3.

Versate il tutto all'interno di uno stampo da budino da 18x11 cm appena umido d'acqua e portate a temperatura ambiente. Coprite con pellicola alimentare e ponete in frigorifero per 3 ore.



4.

Trascorso questo tempo sformatelo capovolgendolo su un piatto e decoratelo con la confettura di ciliegie.