

## **Pastiera light**

### *Ingredienti*

Ingredienti per l' impasto:

1 uovo  
1 tuorlo  
75 g zucchero di canna  
1 cucchiaino di lievito per dolci  
200 g farina  
200 ml olio di semi  
scorza di limone

Ingredienti per il ripieno:

500 g di grano cotto  
500 g philadelphia balance  
300 g zucchero di canna  
300 g latte scremato  
3 uova  
scorza di limone  
1 pizzico di cannella.

### *Preparazione*

Uguale alla pastiera tradizionale.

Ricetta consigliata dalla Dottoressa  
**Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista**