



Non rinunciare al gusto! Ecco il ricettario per dolci light e buonissimi (anche per chi è a dieta)

Forse l'**accoppiata dolce e light** suona un po' come un ossimoro, è vero. Però, oggi abbiamo voluto raccogliere per voi qualche consiglio e qualche ricetta leggera (o meglio, **più leggera del solito**) da preparare anche se siete attenti alla linea.

Negli ultimi tempi vi siete lasciati un po' andare e vi siete **concessi qualche dolcetto di troppo**? Allora è il momento di riprendere in mano le redini della vostra dieta. Questo, però, non vuol dire fare la fame e, soprattutto, non vuol dire rinunciare del tutto al dessert: basta saper **scegliere ricette più leggere** e limitarsi, magari, alla colazione!

Tutte le ricette di oggi, infatti, andranno benissimo per la colazione: vi faranno fare il pieno di energia, senza regalarvi dei kg di troppo. Ci sono i dolci senza burro, quelli senza uova e poi i biscotti e i muffin: pronti per iniziare?

Ecco 5 ricette light per dolci che potrete **realizzare anche con i bambini** da quanto sono facili!

3 consigli per dolci light

Prima di vedere le nostre proposte, vi lasciamo qualche **consiglio per rendere light tutte le ricette**, anche i vostri dolci del cuore.

- Il **burro non ha più calorie dell'olio**. 100 grammi burro hanno circa di 717 kcal, contro le circa 880 kcal dell'olio. Generalmente, però, nelle ricette dove non c'è il burro, è possibile che venga usato l'olio per il semplice fatto che se ne usa meno (e quindi la conta calorica totale sarà meno elevata).
- Al posto del burro, per stare (davvero) più leggeri, potete usare la **ricotta o lo yogurt**. **L'acqua**, invece, può essere usata al posto del latte.
- Anche la **panna** si può sostituire con dello yogurt (a meno che la ricetta non preveda quella montata, ovviamente).

Dolci light, facili e veloci: 5 ricette (+ 1)

Ora che **abbiamo visto le basi** per realizzare ricette più leggere, possiamo procedere: ecco come fare torte, biscotti e muffin light!

La ricetta del ciambellone all'acqua (290 kcal circa)

Iniziamo con un grande classico, la ciambella all'acqua. Gli ingredienti sono:



400 ml di acqua

400 g di farina

250 g di zucchero

100 ml di olio di semi di girasole

scorza di limone q.b.

1 bustina di lievito in polvere

La preparazione è **semplicissima**: iniziate a mettere tutte le polveri (farina, zucchero, scorza di limone grattugiata e lievito setacciato) in una ciotola. Aggiungete l'acqua e l'olio al centro e mescolate.

Per fare **più in fretta**, usate delle fruste elettriche o la planetaria e in pochissimo tempo avrete un composto omogeneo e senza grumi!

Trasferite il tutto in uno stampo per ciambellone da 24 cm di diametro imburrato e infarinato e fate cuocere **180°C per circa 30 minuti (ma tenetelo d'occhio perché ogni forno è diverso)**. Affidatevi alla classica prova dello stecchino e, se volete, prima di servirlo, spolverate con zucchero a velo.

Se non avete l'apposito stampo per ciambellone, non disperate: potete tranquillamente fare una torta all'acqua con la stessa ricetta. Tenete conto, però, che **verrà più bassa** e quindi sarà necessario essere più attenti in fase di cottura (dopo 20 minuti controllatela).

Hai dei dubbi su questa ricetta? Clicca [QUI](#) per il testo

La ricetta della pasta frolla senza burro - per biscottini o crostate (320 kcal circa)

Chi ama fare colazione con i biscotti, non potrà che apprezzare questa ricetta (perfetta anche per una crostata).

Per realizzare la pasta frolla senza burro vi serviranno:



280 g di farina 00

100 g di zucchero semolato

1 tuorlo

1 uovo intero

80 g di olio di semi di girasole

1 cucchiaino di lievito per dolci

scorza di 1 limone

1 pizzico di sale

Procuratevi un'ampia terrina e ponete all'interno prima di tutto lo zucchero, il sale, l'olio di semi, il tuorlo e l'uovo. Dopo aver mescolato (con una forchetta) aggiungete anche la scorza di limone grattugiata, la farina e il lievito per dolci setacciato. Trasferitevi su un piano di lavoro, dove sarà più facile lavorare l'impasto.

Non toccatelo troppo perché **non deve scaldarsi eccessivamente** con il calore delle mani. Quando sarà omogeneo, se avete tempo, lasciate riposare in frigo per 30 minuti prima di stenderlo con un matterello.

Se realizzate la classica crostata alla marmellata, andrà cotta per 35-40 minuti in forno caldo a **180°C**. Per i biscotti, invece, 12-15 minuti (a seconda dello spessore) sono sufficienti.

Hai dei dubbi su questa ricetta? Clicca [QUI](#) per il testo

Come fare il pan brioche veloce e senza burro (250 kcal circa)

Il pan brioche, grazie a questa ricetta, si fa **veloce e light allo stesso tempo**: non useremo, infatti, il lievito di birra né il burro.

Procuratevi:



- 500 g di farina
- 80 g di zucchero
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina di vanillina
- 1 uovo
- 200 ml di latte
- 60 ml di olio di semi di girasole
- mandorle a lamelle q.b. per la decorazione

Iniziate sbattendo l'uovo in una ciotola. Aggiungete la farina, il lievito per dolci, lo zucchero, il latte, il sale, l'olio e la vanillina e lavorate bene. Trasferitevi su un piano di lavoro e impastate con le mani per alcuni minuti.

A questo punto, siccome abbiamo usato del lievito per dolci istantaneo, **non servirà lasciar riposare l'impasto**. Fate circa 5 palline e posizionatele all'interno di uno stampo per plumcake ricoperto di carta forno.

Completate con un po' di mandorle a lamelle in superficie e fate cuocere in forno già caldo a **180°C** e fate cuocere per una ventina di minuti.

Hai dei dubbi su questa ricetta? Clicca [QUI](#) per il testo completo!

La ricetta dei muffin senza burro e uova (240 kcal circa)

I muffin sono golosi e sfiziosi: vi faranno iniziare la giornata con il piede giusto! Gli ingredienti necessari per questi dolcetti sono:



250 g di farina

120 ml di olio di semi

1 bustina di lievito per dolci

300 ml di latte

120 g di zucchero

1 pizzico di sale

Ancora una volta, procuratevi una ciotola e mettete all'interno tutte le polveri (la farina e il lievito ben setacciati, lo zucchero e il sale). Pian piano **aggiungete i liquidi** (olio e latte) e mescolate.

Versate il composto in pirottini per muffin e fate cuocere in forno caldo a **180°C per circa 20 minuti**. Lasciate raffreddare completamente e spolverate con zucchero a velo prima di gustarli.

Questa ricetta base può essere arricchita come preferite. Per aggiungere un twist di sapore, ma senza far salire le calorie, vi consigliamo degli aromi come scorza di arancia, **cannella** o un goccino di rum: aggiungeranno un certo *je ne sais quoi* alla ricetta!

Hai dei dubbi su questa ricetta? Clicca [QUI](#) per il testo completo!

La ricetta della torta di mele senza uova (200 kcal circa)

Poteva mancare forse il **dolce più classico di tutti**, la torta della nonna per eccellenza? Certo che no! Vediamo allora che cosa ci serve per realizzare per realizzare una deliziosa torta di mele senza uova:



300 g di mele

2 mele

200 g di acqua

150 g di zucchero

50 ml di olio di semi di girasole

1 bustina di lievito per dolci

1 limone (succo + scorza)

Pelate e tagliate subito la frutta, bagnandola con **un po' di succo** di limone in modo che non diventi nera. Una mela la metteremo nell'impasto (e dovrete tagliarla a cubetti) mentre l'altra servirà per la decorazione sopra (quindi dovrete tagliarla a fettine).

In una terrina, unite l'olio di semi, l'acqua, lo zucchero, la farina, il lievito e la scorza del limone **grattugiata**. Quando il composto è omogeneo aggiungete anche la mela a tocchetti.

Trasferite in una tortiera imburrata e infarinata e completate con le mele a fettine in superficie. Cuoce a **180°C per 35 minuti circa**.

Hai dei dubbi su questa ricetta? Clicca [QUI](#) per il testo completo!

Bonus: la chiffon cake



Come ultima preparazione “bonus” vi lasciamo anche la [ricetta della chiffon cake](#). Va considerata un piccolo extra perché **senza l'apposito stampo** non verrà (potete provarci, ma fidatevi che non è lo stesso!). Se siete abbastanza fortunati da averlo in casa, invece, tentate senza troppe remore: è davvero leggerissima come una nuvola!