



MUFFIN CON FRAGOLE,  
ZENZERO E UNA GLASSA  
AL BASILICO

Ricetta light con yogurt e olio.

Ricetta di :  
Maria Calderini  
Nannerini 4° eno

## INGREDIENTI PER 20 MUFFIN :

- 2 Uova
- 400 gr di Farina 00
- 150 gr di Olio
- 1 bustina di Lievito
- 200 gr di Zucchero
- 250 gr di Yogurt magro
- 150 gr di Fragole
- 30 gr di Zenzero fresco



## INGREDIENTI PER LA GLASSA DI BASILICO :

- 120 gr di Zucchero
- 100 ml di Acqua
- 50gr di Basilico ( foglie )



- **Procedimento per il muffin :**

**1) Lava le fragole e elimina la parte superiore ( la parte verde ).**

**Tagliare le fragole in pezzetti piccoli .**



**2) Rimuovere la buccia dello zinzero e tagliarlo in strisce sottili e piccole .**



**3) In una bastardella rompere le uova con lo zucchero e con l'aiuto delle fruste montate il tutto fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso .**



**4) Aggiungere al composto di uova e zucchero l'olio , lo yogurt , le fragole e lo zinzero , incorporando il tutto con un mestolo con movimenti dall' basso verso l'alto .**



**5) Incorporare in fine al composto la farina e il lievito un po' per volta con l'aiuto di un setaccio , anche questo amalgamarlo dall' basso verso l'alto .**



**6) Accendere il forno a 180° e preparare i pirottini ( o gli stampini ben inburati e infarinati ) .**



**7) Mettere l'impasto nel pirottini con l'aiuto di un cucchiaio ( riempirli fino a 2/3 ) ed infornare per 20 minuti .**



# • Procedimento per la glassa al basilico :

1) Mettere in un pentolino l'acqua e lo zucchero .



2) Portare ad ebollizione ( non far diventare il composto scuro , dovrà rimanere limpido ) e far cuocere per 5 minuti .  
Togliere dal fuoco .



3) Lavare le foglie di basilico e lasciarle in infusione per almeno 15 minuti .



4) Rimuovere le foglie di basilico dalla glassa .  
Appena i muffin saranno cotti e si saranno raffreddati potete immergerli nella glassa e lasciar riposare .

**Avendo creato un dolce per la colazione ho deciso di abbinarci un estratto di fragole , arancia , limone e basilico che ci aiuta ad avere le forze giuste energie per affrontare la giornata .**

**Ingredienti per 2 estratti :**

- 200 gr di Fragole
- 1 Limone
- 1 Arancia
- 30 gr di Basilico ( foglie )
- 3 cucchiaini di Latte di soya o di mandorla

**Procedimento :**

1) Lavare le fragole e privarle della parte superiore e rimuover anche la buccia dall' arancia e il limone .

2) Mettere il tutto nell'estrattore e aggiungere le foglie di basilico lavate.

3) Aggiungere il latte e servire con la desiderata decorazione .



# CALCOLO CALORICO DEL MUFFIN

Alimento	Quantità	Kcal
Uova	N°2	130 kcal
Farina 00	400 gr	800 kcal
Olio d'oliva	150 gr	900 kcal
Lievito per dolci	N°1	20 kcal
Zucchero	320 gr	600 kcal
Yogurt magro	250 gr	140 kcal
Fragole	150 gr	40 kcal
Zenzero	30 gr	24 kcal
Acqua	100 ml	0 kcal
Basilico	50 gr	11 kcal
Totale kcal =		2665 kcal
Totale kcal per 1 muffin =	2665:20=	<b>133.25 kcal</b>

# RIFLESSIONE

**Purtroppo noi ragazzi non siamo abituati a passare le giornate dentro casa o a studiare tramite un computer.**

**Questo virus ci ha fatto cambiare molto le nostre abitudini ma dobbiamo rispettare le regole che ci ha imposto lo stato se vogliamo che tutta questa situazione finisca .**

**Mi manca stare con i miei amici , mi manca uscire e poter andarmi a fare un aperitivo o andare a scuola , cosa che credevo , non sarebbe mai uscita dalla mia bocca , invece ora che stiamo sotto a queste regole non possiamo fare molte cose che erano diventate quotidiane per noi .**

**Alla fine le regole che ci hanno imposto sono molto semplici e facili da capire ma difficili per alcuni da mettere in atto .**

**Tutti speriamo che questa situazione passi il prima possibile per tornare a ridere e a scherzare tutti quanti insieme , ma per adesso #iorimangoacasa.**