



Conchiglie di sfoglia con ricotta e frutti di bosco

Dolci

⌚ 30m

👨‍🍳 4



Ingredienti

- 1 Confezione 1 confezione di Pasta Sfoglia Rotonda
- 250 g 250 g di Ricotta
- 1 Cucchiaino da Tavola 1 cucchiaino di Miele
- 1 q.b. Frutti di bosco q.b.
- 1 1 Uova

Informazioni nutrizionali

Numero di porzioni

Zucchero aggiunto	1,08 cucchiaino da tavola	Colesterolo	77,97 mg
Magnesio	11,37 mg	Energia	347,83 kcal
Calcio	185,37 mg	Ferro	0,57 mg
Potassio	138,79 mg	Folato Alimentare	15,63 µg
Vitamina C	0,03 mg	Vitamina ARAE	92,08 IU
Vitamina D	0,38 IU	Vitamina E	0,21 mg
Carboidrati	28,58 g	Zuccheri	5,43 g
Fibra	1,22 g	Sodio	334,69 mg
Grassi	19,32 g	Grassi saturi	8,97 g
Proteine	13,43 g		

Preparazione

PASSAGGI 1 Srotolate la sfoglia e ritagliatela in 12 dischi. Diluite un tuorlo con poca acqua e spennellate i dischi di pasta sfoglia. Con un coltello o rotella incidete la superficie di metà dei dischi e poi sovrapponetevi la metà incisa all'altro disco. Sistemate su una teglia e infornate a 180° per 15 minuti. Nel frattempo mescolate la ricotta al miele. Sforinate le conchiglie, lasciatele raffreddare e tagliatele a metà. Farcite con il composto di ricotta e i frutti di bosco.