

VareseNews

La ricetta della pasta sfoglia al mango che vorrai cucinare più e più volte?

Pubblicato: Lunedì 29 Giugno 2020



Il sapore squisito del mango combinato con una lunga lista di benefici e proprietà ne hanno fatto uno dei frutti del momento.

Questo gioiello tropicale, originario del sud-est asiatico, è ricco di vitamine A, C ed E, ed è anche ricco di minerali come potassio e magnesio. Anche se è un frutto ad alto contenuto di carboidrati ed è abbastanza dolce, ha pochissime calorie, poiché in 100 grammi di mango troviamo solo 65 calorie, più una buona dose di fibre, che lo rende ideale per il consumo in estate.

Tra le tante [deliziose ricette](#) che si possono fare con il mango oggi vi portiamo un appetitoso e sano dolce di mango e pasta sfoglia ideale da gustare con tutta la famiglia.

Ingredienti:

- 200 grammi di zucchero
- 4 uova
- 2 manghi
- 250 grammi di ricotta

- Marmellata di mango
- 1 foglio rotondo di pasta sfoglia

Preparazione:

1. Stendiamo la pasta sfoglia su uno stampo rimovibile
2. Tagliare la pasta in eccesso ai bordi e pungere la base con una forchetta.
3. Cuocere la pasta sfoglia per 10 minuti a 200°C e toglierla dal forno.
4. Mentre la pasta sfoglia cuoce, sbucciate un mango.
5. Schiacciate il mango e mettetelo da parte.
6. Aggiungere le uova, lo zucchero e la ricotta in una ciotola e mescolare il tutto.
7. Aggiungere il purè di mango alla ciotola e sbattere il composto con un mixer.
8. Infine, aggiungere il composto alla base della pasta sfoglia e rimetterlo in forno, questa volta per 35 minuti a 180°C?.
9. Una volta passato il tempo, togliamo lo stampo dal forno e decoriamo la torta con l'altro mango tagliato a spicchi, poi dipingiamo sopra la torta con la marmellata.
10. Infine, togliete lo stampo e gustate questa deliziosa e nutriente ricetta per la torta al mango!

[divisionebusiness](#)

divisionebusiness@varesenews.it