



Piadina Romagnola light dietetica

Variante light della piadina romagnola, a basso contenuto calorico

Per il procedimento fare riferimento alla ricetta della [piada classica](#)



[Stampa ricetta](#)

5 da 2 voti

Ricetta Piadina Romagnola all'olio senza strutto (dietetica)

| | |
|--------------|--------|
| Preparazione | 40 min |
| Cottura | 5 min |
| Tempo totale | 45 min |

Portata: Secondi

Cucina: Romagnola

Keyword: dietetico, light, piada, piadina

Difficoltà: media

Costo: basso

Porzioni: 4 persone

Ingredienti

- 250 g Farina bianca
- 250 g Farina integrale
- 3 cucchiaini grandi olio di oliva extra vergine
- 1 pizzico sale
- 1 pizzico bicarbonato
- q.b. acqua tiepida

Istruzioni

1. Se siete a dieta, o se comunque siete in generale attenti alla linea e alla forma fisica, potete ridurre di parecchio le calorie e i grassi della ricetta tipica della piadina romagnola sostituendo l'olio allo strutto.

Prendete la ricetta originale precedente così com'è e sostituite i 50 grammi di strutto a 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva.

Una piada con lo strutto conta 340 calorie, mentre quella all'olio solo 272 Calorie.



2. Le calorie possono essere abbassate ulteriormente se oltre alla farina bianca si utilizza della farina integrale; tuttavia utilizzare solo farina integrale non dà dei risultati gustosi perché la piada risulta troppo dura: un risultato davvero appetitoso, oltre che leggero e dietetico, si ottiene con il 50% di farina bianca e il 50% di farina integrale. Potete variare la precedente ricetta tipica mescolando 250 grammi di farina bianca e 250 grammi di farina integrale, e farete un figurone con un piatto allo stesso tempo light e davvero saporito!
Buon appetito!

[Read More](#)
