

Come sostituire il burro nei dolci: tutte le alternative

Autore: Redazione

Data: 26 Marzo 2020



Come sostituire il burro nei dolci? La domanda è più che lecita e oggi scopriremo la **risposta**. Spesso ci si trova a non poter utilizzare il [burro](#), un po' per motivi di linea, un po' perché non l'abbiamo in casa o [non è disponibile](#) al supermercato.

La **alternative al burro** esistono e sono adattabili sia a chi deve limitare o evitare i [latticini](#), sia a chi invece può tranquillamente utilizzarli.

Come sostituire il burro

- L'**olio extravergine d'oliva** è l'alternativa più sana, ma anche quella più saporita. Ogni 100 grammi di burro, ci vogliono 70-80 grammi di olio d'oliva. Le stesse dosi valgono per l'olio di semi, che ha un sapore meno persistente.

- Se usate la margarina vegetale, potete seguire le stesse dosi.
 - Il **burro di arachidi** ha sicuramente una consistenza perfetta ma, come è facile intuire, è anche ricco di sapore. Si può usare per i dolci al cioccolato, ad esempio, e la dose è più o meno la stessa del burro normale.
 - La **panna** è una delle migliori alternative, poiché è corposa e ricca (e non dimentichiamo che il burro è, in pratica, panna montata eccessivamente). Ogni 100 grammi di burro, servono 120-125 grammi di panna.
 - Lo **yogurt**, specie se greco e intero, va benissimo: per ogni 100 grammi di burro, ne servono 120-125 grammi.
 - Anche la **ricotta** è un'ottima soluzione e impastare sarà più semplice. Per ogni 100 grammi di burro, servono 120-125 grammi.
 - La polpa di **avocado** è delicata e ha la giusta consistenza: basta frullarla o schiacciarla con una forchetta: per ogni 100 grammi di burro, ne servono 50-60 grammi.
-

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/come-sostituire-il-burro/>

Generato il 23/04/2025