



CIAMBELLONE

Una ricetta semplice e veloce per le tue colazioni o merende.

 10 minuti 45 minuti 10 porzioni

INGREDIENTI

- 3 grammi di uovo di gallina, intero
- 180 grammi di zucchero (saccarosio)
- 80 grammi di olio di semi di girasole
- 120 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 200 grammi di farina di frumento, tipo 00

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Monta le uova con lo zucchero finché il composto diventa chiaro e spumoso.
- 2° Aggiungi l'olio, il latte e la scorza di limone o arancia (se le usi).
- 3° Unisci poco alla volta la farina setacciata con il lievito fino ad ottenere un composto omogeneo.
- 4° Inforna a 180° per circa 30-40 minuti.
- 5° Consiglio: puoi arricchire la ciambella con qualche goccia di cioccolato o sostituire parte della farina con cacao amaro per una versione al cioccolato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (58 g)	% AR
ENERGIA	372 kcal	217 kcal	11 %
PROTEINE	5 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	60 g	35 g	13 %
ZUCCHERI	34 g	20 g	22 %
LIPIDI	14 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	2 %
SODIO	12 mg	7 mg	0 %