nutrium

Elisa Benini
Dietista · 00000003

TORTA ALLO YOGURT

semplice e velocissima

10 minuti
50 minuti
9.9 porzioni

INGREDIENTI

- 1 vasetto di yogurt di latte scremato (125 g)
- 200 grammi di farina che lievita
- 150 grammi di zucchero
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 30 grammi di olio di semi

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Mescolare bene tutti gli ingredienti e versare l'impasto nella teglia. Cuocere a forno statico a 170°C per 40 minuti. Una volta raffreddata si può tagliare a metà e farcire con confettura e spolverare con (poco) zucchero a velo. Se non si ha a disposizione la farina che lievita si può utilizzare la stessa quantità di farina 00 e aggiungere una bustina di lievito istantaneo per dolci. Conservare la torta all'interno di un sacchetto ermetico o all'interno di una campana per torte.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (61 g)	% AR
ENERGIA	284 kcal	173 kcal	9 %
PROTEINE	6 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	53 g	32 g	12 %
ZUCCHERI	27 g	17 g	19 %
LIPIDI	7 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	2 %
SODIO	36 mg	22 mg	1 %