






TORTA DI MELE LIGHT

Ottima a colazione! Ricetta di Barbara F.

 30 minuti
 1 ora e 30 minuti
 10.1 porzioni

INGREDIENTI

- 6 unità medie di mele, fresche (900 g)
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 50 grammi di zucchero semolato
- 100 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato oppure 100g di yogurt bianco magro
- 20 grammi di burro oppure olio di semi
- 70 grammi di farina che lievita
- qb di limone, scorza

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbucciare le mele e tagliarle a fettine, bagnarle con poco succo di limone per non farle annerire. Amalgamare uova, zucchero, latte e burro sciolto. Unire la farina al composto e infine le mele con scorza di limone grattugiata. Versare in una teglia del diametro da 22 cm circa foderata con carta da forno. Cuocere a 180°C per 40-50 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (110 g)	% AR
ENERGIA	107 kcal	118 kcal	6 %
PROTEINE	2 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	18 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	13 g	15 g	16 %
LIPIDI	3 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	7 %
SODIO	20 mg	22 mg	1 %