



STRUDEL DI MELE

 30 minuti 50 minuti 8 porzioni

INGREDIENTI

- 230 grammi di pasta sfoglia
- 600 grammi di mela (circa 3 mele)
- 2 cucchiaini da tavola (rasi) di uva sultanina/uvetta, uva secca (30 g)
- 2 cucchiaini da tavola (rasi) di pinoli (20 g)
- 10 grammi di burro
- 20 grammi di pangrattato
- 30 grammi di zucchero (saccarosio)
- 30 grammi di succo di limone
- q.b. di cannella

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Lasciare l'uvetta in ammollo per 15 minuti in acqua calda. Pulire e tagliare a tocchetti le mele, irrorarle con il succo di limone. In una padella dal fondo largo sciogliere il burro e cuocere il pangrattato. Spegnerne il fuoco. Aggiungere le mele, uvetta, pinoli zucchero e cannella. Stendere la pasta sfoglia e aggiungere la farcia di mele. Arrotolare la pasta sfoglia e sigillare bene i bordi. Cuocere a 180°C per 25 minuti in forno ventilato. Spolverare con poco zucchero a velo una volta raffreddato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (122 g)	% AR
ENERGIA	209 kcal	255 kcal	13 %
PROTEINE	2 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	25 g	30 g	12 %
ZUCCHERI	13 g	16 g	18 %
LIPIDI	12 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	4 g	5 g	27 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	10 %
SODIO	121 mg	147 mg	6 %