



STRUDEL DI MELE (NICKEL E GLUTEN FREE)

 13 porzioni

INGREDIENTI

- 130 grammi di farina di riso
- 130 grammi di amido di riso
- 200 grammi di farina di castagne
- 80 grammi di olio di oliva extravergine
- 2 grammi di sale da cucina
- 2 cucchiaini da tavola [rasi] di zucchero di canna, grezzo (18 g)
- 180 grammi di vino rosso (13,5 %vol)
- 3 unità grandi di mele, fresche (600 g)
- 2 cucchiaini da tavola [rasi] di zucchero di canna, grezzo (18 g)
- 20 grammi di succo di limone
- 2 grammi di cannella

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Iniziamo con il setacciare e unire tutti gli ingredienti secchi, nel frattempo facciamo intiepidire il vino rosso. Nel contenitore assieme alle farine inseriamo i due cucchiaini di zucchero, il vino e l'olio, iniziate ad impastare e fate riposare mezz'oretta. Ora pensiamo al ripieno: lavate e sbucciate le mele, tagliate a cubetti piccoli e inserite in una padella intanto facciamo cuocere con un paio di cucchiaini di zucchero di canna e spolverizzata di cannella, fate cuocere una decina di minuti e fate raffreddare. Preriscaldare il forno in modalità statica a 180°. Riprendiamo l'impasto e stendiamo tra due fogli di carta da forno, poi una volta steso inseriamo il ripieno di mele e arrotoliamo aiutandoci con la carta da forno altrimenti si rischia di creare delle crepe. Ecco pronto per essere cotto, bastano 30/35 minuti, controllate ovviamente dato che i forni sono differenti. Spolverizzate con zucchero a velo e fate freddare!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [99 g]	% AR
ENERGIA	224 kcal	222 kcal	11 %
PROTEINE	2 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	37 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	12 g	12 g	13 %
LIPIDI	7 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	3 g	11 %
SODIO	67 mg	66 mg	3 %