



## TORTA DI MELE SENZA ZUCCHERO

Dosi per 6 fette

 6 porzioni

### INGREDIENTI

- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 250 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 230 grammi di farina di frumento, integrale (oppure un mix: metà integrale e metà farina di tipo 2 semi-integrale)
- 100 grammi di eritritolo (si può anche omettere)
- 1 grammo di lievito per dolci
- 3 unità grandi di mela gloden (600 g)
- 1/2 grammi di limone, scorza grattato
- q.b di succo di limone
- q.b di cannella in polvere

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare a cubetti metà delle mele, unire il succo di limone e un po' di cannella. Mescolare e mettere da parte.
- 2° Montare le uova con l'eritritolo fino ad ottenere un composto spumoso.
- 3° Aggiungere lo yogurt greco e la buccia grattata di limone ed amalgamare bene.
- 4° Unire la farina e il lievito setacciati e mescolare bene fino ad ottenere un impasto denso, ma liscio e privo di grumi.
- 5° Versare l'impasto nello stampo (diametro 20/22 cm) foderato con carta forno. Livellare bene e decorare la superficie con le restanti mele tagliate a fettine. Spolverizzare con eritritolo e cannella.
- 6° Informare a 180°, modalità statica (pre-riscaldato) per 40' circa. il tempo di cottura è indicativo, dipende dal forno (fare sempre la prova stecchino)

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (199 g)	% AR
ENERGIA	103 kcal	206 kcal	10 %
PROTEINE	6 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	19 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	6 g	11 g	12 %
LIPIDI	1 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	22 %
SODIO	13 mg	26 mg	1 %