



TORTA INTEGRALE DI CAROTE E NOCCIOLE

Molto amata anche dai bambini, ecco una saporita versione della classica torta di carote ma senza aggiunta di grassi, con meno zucchero e farina e tante nocciole

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di carote
- 120 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 4 unità di uovo di gallina, intero (200 g)
- 1 bustina di lievito per dolci
- 200 grammi di nocciole
- 60 grammi di farina di frumento, integrale
- 1/2 grammi di limone
- 1 pizzico di sale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Battete a lungo i tuorli (mettete da parte gli albumi) insieme allo zucchero fino a creare una crema spumosa e soffice. Aggiungete alla crema il succo del limone, quindi incorporate la farina già miscelata al lievito e a una presa di sale. Montate gli albumi a neve ferma; tritate nel mixer le carote e le nocciole. Quindi unite gli ingredienti tritati all'impasto e concludete unendo delicatamente gli albumi. Rivestite con carta da forno una tortiera da circa 26 cm di diametro, riempietela col composto e infornatela a 180 °C per 50 minuti.
- 2° Battete a lungo i tuorli (mettete da parte gli albumi) insieme allo zucchero fino a creare una crema spumosa e soffice. Aggiungete alla crema il succo del limone, quindi incorporate la farina già miscelata al lievito e a una presa di sale. Montate gli albumi a neve ferma; tritate nel mixer le carote e le nocciole. Quindi unite gli ingredienti tritati all'impasto e concludete unendo delicatamente gli albumi. Rivestite con carta da forno una tortiera da circa 26 cm di diametro, riempietela col composto e infornatela a 180 °C per 50 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (111 g)	% AR
ENERGIA	254 kcal	282 kcal	14 %
PROTEINE	7 g	8 g	15 %
CARBOIDRATI	21 g	24 g	9 %
ZUCCHERI	17 g	19 g	21 %
LIPIDI	16 g	18 g	26 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	4 g	14 %
SODIO	114 mg	127 mg	5 %