



## DESSERT D'ARANCIA CON CREMA DI NOCI

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 4 unità grandi di arance (800 g)
- 1 vasetto medio di sostituto dello yogurt, a base di soia, naturale (125 g) = 4 cucchiari
- 1 cucchiaino da tè (raso) di miele di castagno (7 g)
- 30 grammi di noci, secche = 6 noci
- 1 cucchiaino da tè (raso) di zucchero di canna, grezzo (5 g)
- mezza bacca di vaniglia + q.b di cannella in polvere

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° - Tostate brevemente i gherigli delle noci a calore basso, rigirandoli delicatamente con un cucchiaino. Una volta tiepidi, strofinateli per eliminare gran parte della pellicina marrone. A questo punto tritateli e in una ciotola mescolateli al miele, quindi aggiungete lo yogurt ricavando una crema. Sistematela al fresco - Mettete in un pentolino lo zucchero con 100 ml d'acqua e con la bacca di vaniglia divisa in 2-3 pezzi. - Cuocete lo sciroppo a fuoco medio-basso per 10 minuti circa, fino a indurlo a un terzo del volume iniziale. - Lasciatelo intiepidire e poi levate la vaniglia - Pelate a vivo le arance, tagliatele a dadini e mescolatele allo sciroppo alla vaniglia. Quindi distribuitele in 4 bicchierini o coppette da dessert. Coprite con la crema di yogurt, cospargete un pizzico di cannella e servite subito.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (210 g)	% AR
ENERGIA	62 kcal	131 kcal	7 %
PROTEINE	2 g	4 g	7 %
CARBOIDRATI	8 g	17 g	6 %
ZUCCHERI	8 g	16 g	18 %
LIPIDI	3 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	14 %
SODIO	8 mg	16 mg	1 %