

TORTA ALLO YOGURT



Quando la semplicità incontra la dolcezza: una torta facile e genuina, realizzata con pochi ingredienti, per cominciare la giornata nel migliore dei modi Quando la semplicità incontra la dolcezza: una torta facile e genuina, realizzata con pochi ingredienti, per cominciare la giornata nel migliore dei modi Quando la semplicità incontra la dolcezza: una torta facile e genuina, realizzata con pochi ingredienti, per cominciare la giornata nel migliore dei modi

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di farina di frumento, semi-integrale
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 150 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 100 grammi di olio di semi di girasole
- 10 grammi di lievito per dolci [1 bustina]
- q.b di scorza grattugiata di limone
- 1 pizzico di sale da cucina
- 150 grammi di yogurt bianco magro 0% [senza zuccheri]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbattete energicamente l'uovo con lo zucchero. Unite lo yogurt, l'olio, la farina miscelata con lievito poco a poco, un pizzico di sale e, infine, la buccia grattugiata del limone. Ungete leggermente una tortiera e cospargetela di farina, quindi versatevi il composto; infornate a 150 °C per 35-40 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (95 g)	% AR
ENERGIA	343 kcal	327 kcal	16 %
PROTEINE	7 g	7 g	13 %
CARBOIDRATI	47 g	44 g	17 %
ZUCCHERI	21 g	20 g	22 %
LIPIDI	14 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	9 %
SODIO	120 mg	114 mg	5 %