



TORTA DI ZUCCA E ARANCIA

La torta vegan di zucca, arancia e cioccolato è un dolce soffice dai sapori d'autunno. Alla base un deciso gusto di zucca, con bocconi al cioccolato fondente, una consistenza morbida ma a tratti croccante di nocciola, con sentori di arancia e cannella.

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di zucca gialla
- 60 grammi di olio di semi di girasole
- 100 grammi di nocciole in granella
- 80 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 150 grammi di arance, succo
- 250 grammi di farina di frumento, integrale
- 30 grammi di gocce di cioccolato fondente (perugina)
- q.b di scorza d'arancia
- 1 bustina di lievito per dolci istantaneo
- q.b di cannella (facoltativa)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Iniziate unendo lo zucchero con il succo di arancia appena spremuto. Mescolate e lasciatelo da parte per farlo parzialmente sciogliere.
- 2° Mondate la zucca e riducetela a cubotti non troppo grossi. In un mixer, frullate 200g di zucca cruda con 60g di olio di semi fino ad ottenere un composto fine: ci vorranno 2-3 minuti. [aggiungere acqua se necessario].
- 3° Mondate la zucca e riducetela a cubotti non troppo grossi. In un mixer, frullate 200g di zucca cruda con 60g di olio di semi fino ad ottenere un composto fine: ci vorranno 2-3 minuti.
- 4° Unite il composto di zucca con il succo di arancia zuccherato e amalgamate. Pesate 250g di farina e mescolate con una bustina di lievito istantaneo. Radunate quindi la parte secca con quella umida, aggiungendo scorza di arancia grattugiata e cannella (se piace).
- 5° Ora aggiungete la granella di nocciole e le gocce di cioccolato [o il cioccolato fondente tagliato a coltello].
- 6° Infornate a 180° per 40 minuti, o finchè lo stecchino di legno esce asciutto. Servite con zucchero a velo o con cioccolato fuso.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (131 g)	% AR
ENERGIA	246 kcal	322 kcal	16 %
PROTEINE	5 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	29 g	38 g	15 %
ZUCCHERI	13 g	17 g	18 %
LIPIDI	13 g	17 g	24 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	5 g	20 %
SODIO	6 mg	8 mg	0 %