



## TORTA DI CAROTE

Il tortino di carote è una ricetta sana: un dolce goloso dal sapore delicato, ottimo da gustare a colazione oppure come merenda, adatto a sia ai grandi che ai più piccoli.

 8 porzioni

## INGREDIENTI

- 2 unità di carote, crude (100 g)
- 200 grammi di farina di frumento, tipo 0
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 1 bustina di lievito per dolci
- 125 grammi di yogurt intero bianco (senza zuccheri aggiunti)
- 1 unità grande di mela (200 g)
- 80 grammi di zucchero (saccarosio)
- 4 cucchiaini da tavola di olio di semi di mais (36 g)

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola grattugiare finemente le carote precedentemente lavate e spelate. Unite le uova, lo zucchero, l'olio, la farina, il lievito, lo yogurt, la mela grattugiata
- 2° Mescolate con cura e versate l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata
- 3° Infornate, a 180 gradi e lasciate cuocere circa 35 minuti. Servite la torta fredda, eventualmente spolverizzata con zucchero a velo

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (102 g)	% AR
ENERGIA	204 kcal	208 kcal	10 %
PROTEINE	5 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	33 g	34 g	13 %
ZUCCHERI	14 g	15 g	16 %
LIPIDI	6 g	7 g	9 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	6 %
SODIO	22 mg	22 mg	1 %