Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

BISCOTTI ALLA MELA

Ingredienti per 15 biscotti

15 porzioni

INGREDIENTI

- 60 ml di acqua
- 80 grammi di burro ghee
- 70 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 1 pizzico di bicarbonato
- 250 grammi di farina di Kamut
- 1 pizzico di sale da cucina
- 2 unità medie di mele, fresche (300 g)
- succo di 1/2 limone

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Sbucciare le mele, tagliarle a cubetti grandi di circa 1 cm e lasciarle riposare in un recipiente con acqua e succo di mezzo limone o lime.

2° A parte, unire la farina, lo zucchero, 60 ml di acqua, il ghee ammorbidito (a temperatura ambiente) e il bicarbonato.

3° Impastare finchè non si ottiene un composto lisci, malleabile e omogeneo.

4° Scolare le mele a cubetti e aggiungerle all'impasto, continuando a impastare il tutto, finchè i cubetti non saranno ben amalgamati con la frolla.

5° Lasciar riposare in frigo per circa un'ora, formare dei biscotti "artigianali" rotondi e alti circa 2-3 cm e cuocere in forno preriscaldato da 180 °C finchè non saranno dorati (circa 20-30 minuti)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (50 g)	% AR
ENERGIA	263 kcal	131 kcal	7 %
PROTEINE	5 g	2 g	5 %
CARBOIDRATI	35 g	17 g	7 %
ZUCCHERI	15 g	8 g	8 %
LIPIDI	11 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	8 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	7 %
SODIO	147 mg	73 mg	3 %