



## TORTA DI GRANO SARACENO

Dosi per 8 fette

 8 porzioni

### INGREDIENTI

- 150 grammi di crepes con farina di grano saraceno
- 50 grammi di fecola di patate
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 100 grammi di bevanda vegetale sz zuccheri
- 50 grammi di dolcificante stevia o eritritolo
- 40 grammi di olio di semi di girasole
- 1 bustina di lievito per dolci
- scorza grattugiata di limone o vaniglia
- 1 pizzico di sale

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscalda il forno a 180°C (statico). In una ciotola, sbatti le uova con l'eritritolo fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungi l'olio, la bevanda vegetale e gli aromi (scorza di limone o vaniglia). Unisci le farine setacciate con il lievito e il pizzico di sale. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo e versalo in una tortiera da 20 cm rivestita di carta forno o unta leggermente. Cuoci per circa 30-35 minuti. Fai la prova stecchino.
- 2° Se vuoi una versione ancora più ipocalorica: Usa solo albumi (3-4) al posto delle uova intere. Riduci l'olio a 20 ml e aggiungi lo yogurt vegetale: 2 cucchiaini. Aggiungi mele grattugiate (100 g) per dare umidità e dolcezza naturale.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (63 g)	% AR
ENERGIA	208 kcal	131 kcal	7 %
PROTEINE	6 g	4 g	7 %
CARBOIDRATI	28 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	0 %
LIPIDI	13 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	1 %
SODIO	164 mg	103 mg	4 %