



TORTA DI MELE

Dosi per 8 fette - teglia da 20 cm di diametro

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di mele, fresche
- 150 grammi di farina di frumento, integrale o tipo 1
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 120 grammi di yogurt bianco magro 0% (senza zuccheri)
- 50 grammi di zucchero di canna, grezzo (oppure: 30 gr di zucchero + 20 gr di canna per ridurre le kcal)
- 30 grammi di olio di semi di girasole
- 15 grammi di lievito per dolci = 1 bustina
- 30 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato (o vegetale per la versione sz lattosio)
- succo di 1/2 limone
- q.b di cannella, scorza di limone o bacche di vaniglia a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Prepara le mele: sbucciale, tagliane una a cubetti e una a fettine sottili. Irrora con succo di limone per non farle annerire. In una ciotola, monta le uova con lo zucchero (o eritritolo) fino a ottenere un composto chiaro. Aggiungi yogurt, olio e latte, mescolando bene. Incorpora farina, lievito, cannella e scorza di limone, amalgamando fino a un impasto omogeneo. Aggiungi le mele a cubetti all'impasto. Versa il tutto in una teglia rivestita con carta forno e disponi le fettine di mela sopra. Cuoci in forno statico a 180°C per 35-40 minuti, finché dorata e asciutta alla prova stecchino. Lascia raffreddare e, se vuoi, spolvera con un velo di cannella o eritritolo a velo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (100 g)	% AR
ENERGIA	164 kcal	163 kcal	8 %
PROTEINE	5 g	5 g	9 %
CARBOIDRATI	25 g	25 g	10 %
ZUCCHERI	12 g	12 g	13 %
LIPIDI	5 g	5 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	3 g	10 %
SODIO	24 mg	24 mg	1 %