



TORTA DI FARINA DI CASTAGNE E MANDORLE AL MIELE

Dose per 8 fette

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di farina di castagne
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 20 grammi di mandorle dolci a lamelle
- 280 grammi di bevanda vegetale di Mandorla 0 zuccheri Alce Nero
- 50 grammi di farina di mandorle
- 80 grammi di miele
- 1 bustina di lievito per dolci
- 30 grammi di olio di semi di girasole
- q.b di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolate in una terrina la farina di castagne insieme con la farina di mandorle, il lievito e un pizzico di sale. Montate a parte con le fruste elettriche le uova con il miele, aggiungendo 30 g d'olio a filo e proseguendo fino a ottenere un composto spumoso. A questo punto incorporate gradualmente il misto di farine, alternandolo al latte di mandorle. Foderate con carta da forno uno stampo di 22 cm di diametro e stendetevi l'impasto. Distribuite sulla superficie le lamelle di mandorla e infornate a 180 °C per 30-40 minuti. Il dolce sarà pronto quando infilandovi una lama di coltello, questa ne uscirà pulita. Lasciate raffreddare la torta prima di servirla, eventualmente spolverata con poco zucchero a velo.
- 2° fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (96 g)	% AR
ENERGIA	238 kcal	230 kcal	11 %
PROTEINE	6 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	28 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	16 g	15 g	17 %
LIPIDI	12 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	4 g	15 %
SODIO	73 mg	70 mg	3 %