

Ciambellone con marmellata di arance

RICETTA LEGGERA

Ingredienti:

400 g di farina 00
100 g di zucchero
2 albumi
100 ml di latte scremato
60 ml di olio extra vergine d'oliva
1 limone (succo e scorza)
1 bustina di lievito da dolci
100 g di confettura Hero Diet di arance

RICETTA TRADIZIONALE

Ingredienti:

400 g di farina 00
2 uova intere
100 ml di latte parzialmente scremato
100 g di burro
Buccia di limone grattugiata
1 bustina di lievito da dolci
100 g di marmellata di arance

Esempio di preparazione: mescolare gli albumi montati a neve con lo zucchero e la scorza di limone. Aggiungere il succo di limone e l'olio e in ultimo la farina, il latte e il lievito. Amalgamare fino ad ottenere un composto omogeneo. Imburrare e infarinare una teglia, sistemarci il composto e cuocere in forno già caldo a 200° C per circa 20 min. Togliere la torta dalla teglia quando tiepida e tagliarla orizzontalmente a metà. Farcire con la marmellata e conservare in frigorifero.

Valori nutrizionali* per porzione da 100 g

Energia: 291 Kcal (1217 Kj)	Energia: 353 Kcal (1477 Kj)
7 g di PROTEINE di cui animali 1,5 g vegetali 5,5 g	7 g di PROTEINE di cui animali 2 g vegetali 5 g
7 g di GRASSI di cui saturi 1 g monoinsaturi 5 g polinsaturi 1 g colesterolo 0,2 mg	11 g di GRASSI di cui saturi 6 g monoinsaturi 3 g polinsaturi 1 g colesterolo 70 mg
52 g di CARBOIDRATI di cui semplici 16 g	61 g di CARBOIDRATI di cui semplici 27 g
1 g di FIBRA	1 g di FIBRA
24 mg di Sodio	25 mg di Sodio
90 mg di Potassio	98 mg di Potassio
0,4 mg di Ferro	0,6 mg di Ferro
34 mg di Calcio	43 mg di Calcio
200 mg di Fosforo	214 mg di Fosforo
0,08 mg di Tiamina (vit. B1)	0,09 mg di Tiamina (vit. B1)
0,08 mg di Riboflavina (vit. B2)	0,09 mg di Riboflavina (vit. B2)
3 mg di Niacina (vit. PP)	2,5 mg di Niacina (vit. PP)
3 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)	133 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
4 mg di Vit. C	1 mg di Vit. C
2 mg di Vit. E	0,3 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.