

Muffin alle pesche

Ingredienti per 8 muffin

RICETTA LEGGERA

2 uova
260 g di farina 00
6 cucchiaini (90g) di zucchero
2 pesche (circa 250 g)
50 g di mandorle dolci
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 cucchiaini di succo di limone
2 cucchiaini di lievito per dolci
½ cucchiaino di sale da cucina

E per ogni muffin:

10-15 g di confettura di pesche diet

RICETTA TRADIZIONALE

2 uova
260 g di farina 00
6 cucchiaini (90g) di zucchero
2 pesche (circa 250 g)
50 g di mandorle dolci
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 cucchiaini di succo di limone
2 cucchiaini di lievito per dolci
½ cucchiaino di sale da cucina

E per ogni muffin:

10-15 g di confettura di pesche

Esempio di preparazione: Setacciare la farina con lo zucchero e mezzo cucchiaino di sale. Sbattere le uova con le pesche tagliate a cubetti, l'olio e il succo di limone, amalgamarvi la farina e le mandorle tritate finemente. Versare il composto ottenuto in 8 stampini, foderati con carta da forno e cuocere a 180° per 15 minuti. A fine cottura sfornare i muffin, lasciarli raffreddare e servirli cosparsi di confettura.

Valori nutrizionali* per muffin

Energia: 254 Kcal (1063 Kj)	Energia: 273 Kcal (1142 Kj)
6,8 g di PROTEINE di cui animali 1,5 g vegetali 5,3 g	6,8 g di PROTEINE di cui animali 1,5 g vegetali 5,3 g
7,3 g di GRASSI di cui saturi 0,8 g monoinsaturi 2,2 g polinsaturi 0,5 g colesterolo 46 mg	7,3 g di GRASSI di cui saturi 0,8 g monoinsaturi 2,2 g polinsaturi 0,5 g colesterolo 46 mg
42 g di CARBOIDRATI di cui semplici 18 g	48 g di CARBOIDRATI di cui semplici 18 g
2 g di FIBRA	2 g di FIBRA
20 mg di Sodio	22 mg di Sodio
191 mg di Potassio	206 mg di Potassio
1 mg di Ferro	0,8 mg di Ferro
37 mg di Calcio	39 mg di Calcio
195 mg di Fosforo	196 mg di Fosforo
0,08 mg di Tiamina (vit. B1)	0,08 mg di Tiamina (vit. B1)
0,1 mg di Riboflavina (vit. B2)	0,1 mg di Riboflavina (vit. B2)
2,2 mg di Niacina (vit. PP)	2,3 mg di Niacina (vit. PP)
38 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)	38 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
7 mg di Vit. C	3 mg di Vit. C
2,2 mg di Vit. E	2,2 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.