

## Plum-cake leggero con confettura di albicocche

### RICETTA LEGGERA

#### Ingredienti per circa 10 porzioni

100 g di farina tipo 00  
100 g di farina di fecola di patate  
3 uova  
150 g di zucchero  
4 cucchiai di olio extra vergine di oliva  
1 vasetto da 125 g di yogurt al naturale  
150 g di confettura di albicocche diet  
1 bustina di lievito per dolci  
scorza grattugiata di 1 limone

### RICETTA TRADIZIONALE

#### Ingredienti per circa 10 porzioni

250 g di farina tipo 00  
4 uova  
250 g di zucchero  
250 g di burro  
2 cucchiai di rum  
150 g di confettura di albicocche  
5 g di lievito in polvere  
scorza grattugiata di 1 limone

**Esempio di preparazione:** Accendere il forno a 160°C. In una terrina setacciare la farina con la fecola e il lievito. In un'altra ciotola montare bene le uova con lo zucchero, fino a renderle bianche e spumose. Unire la scorza del limone grattugiata. Incorporare poco per volta le farine setacciate, lavorando bene il composto. Aggiungere lo yogurt mescolando sempre e versare, infine, l'olio a filo, lavorando fino a farlo incorporare completamente. Imburrare e infarinare uno stampo da plum-cake (11x25 cm) oppure utilizzarne uno in silicone. Versare il composto e aggiungere la confettura a cucchiataie. Cuocere per circa 45 minuti. Verificare la cottura con uno stecchino. Sfnare il plum-cake, farlo intiepidire e toglierlo dallo stampo. Spennellare la superficie del plum-cake con un cucchiaino di confettura e lasciarlo raffreddare.

### Valori nutrizionali\* per 100 g

Energia: 282 Kcal ( 1180 Kj)	Energia: 387 Kcal (1619 Kj)
4 g di PROTEINE di cui animali 2,7 g vegetali 1,4 g	5 g di PROTEINE di cui animali 2,3 g vegetali 2,5 g
12 g di GRASSI di cui saturi 2 g monoinsaturi 7 g polinsaturi 1 g colesterolo 67 mg	20 g di GRASSI di cui saturi 11 g monoinsaturi 6 g polinsaturi 1 g colesterolo 119 mg
43 g di CARBOIDRATI di cui semplici 24 g	48 g di CARBOIDRATI di cui semplici 32 g
0,3 g di FIBRA	0,6 g di FIBRA
32 mg di Sodio	32 mg di Sodio
63 mg di Potassio	64 mg di Potassio
0,5 mg di Ferro	0,5 mg di Ferro
33 mg di Calcio	25 mg di Calcio
101 mg di Fosforo	128 mg di Fosforo
0,04 mg di Tiamina (vit. B1)	0,05 mg di Tiamina (vit. B1)
0,09 mg di Riboflavina (vit. B2)	0,07 mg di Riboflavina (vit. B2)
0,7 mg di Niacina (vit. B3 o PP)	1,3 mg di Niacina (vit. B3 o PP)
48 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)	245 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
5 mg di Vit. C	1 mg di Vit. C
2 mg di Vit. E	0,5 mg di Vit. E
30 g di Acqua	26 g di Acqua

\* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.