

## Rotolo di Pan di Spagna con confettura ai mirtilli

### Ingredienti

#### Ricetta leggera

n° 3 uova  
n° 3 cucchiaini di zucchero  
50 g di farina tipo 00  
200 g di confettura ai mirtilli diet  
1 bustina di zucchero a velo

#### Ricetta tradizionale

n° 3 uova  
n° 3 cucchiaini di zucchero  
50 g di farina tipo 00  
200 g di confettura ai mirtilli  
1 bustina di zucchero a velo

**Esempio di preparazione:** Separare i tuorli dall'albume. Montare a neve l'albume e far diventare spumosi i tuorli con lo zucchero. Aggiungere ai tuorli prima la farina poco a poco e alla fine l'albume a neve, cercando di non smontarlo. Aggiungere una bustina di zucchero vanigliato e, se si preferisce ottenere un pan di spagna più alto, mezza bustina di lievito per dolci.

Ricoprire una teglia rettangolare con la carta da forno (in alternativa imburrrarla e infarinarla), versare il composto, stendendolo in modo che l'altezza sia uniforme (circa un dito). Mettere in forno preriscaldato a 180°. I tempi di cottura dipendono molto dal tipo di forno e vanno dai 10 min a 25 min: controllare costantemente e spegnere quando il pan di spagna è dorato.

Rovesciarlo su un tovagliolo grande cosparso con zucchero a velo e stendere la confettura. Aiutandosi con il tovagliolo sotto il pan di spagna, arrotolarlo molto lentamente per evitare di romperlo. Il trucco è tutto nella temperatura del pan di spagna: non va lavorato subito fuori dal forno ma nemmeno a freddo. Una volta arrotolato conservarlo in carta argentata a aspettare che si freddi.

### Valori nutrizionali\* per porzione (circa 1/5 di rotolo)

Energia: 167 Kcal ( 699 Kj)	Energia: 216 Kcal (904 Kj)
5 g di PROTEINE di cui animali 4 g vegetali 1 g	5 g di PROTEINE di cui animali 2 g vegetali 3 g
3 g di GRASSI di cui saturi 1 g monoinsaturi 0,8 g polinsaturi 0,4 g colesterolo 111 mg	3 g di GRASSI di cui saturi 1 g monoinsaturi 0,8 g polinsaturi 0,4 g colesterolo 111 mg
32 g di CARBOIDRATI di cui semplici 25 g	46 g di CARBOIDRATI di cui semplici 38 g
0,2 g di FIBRA	1 g di FIBRA
42 mg di Sodio	46 mg di Sodio
52 mg di Potassio	73 mg di Potassio
0,6 mg di Ferro	1,1 mg di Ferro
18 mg di Calcio	26 mg di Calcio
102 mg di Fosforo	105 mg di Fosforo
0,04 mg di Tiamina (vit. B1)	0,05 mg di Tiamina (vit. B1)
0,1 mg di Riboflavina (vit. B2)	0,1 mg di Riboflavina (vit. B2)
0,6 mg di Niacina (vit. B3 o PP)	0,9 mg di Niacina (vit. B3 o PP)
68 µg di Vit.A (RE: Retinolo equivalenti)	68 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
12 mg di Vit. C	1,6 mg di Vit. C

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