

## Strudel diet

### Ingredienti per 10 porzioni

#### RICETTA LEGGERA

##### Per la sfoglia:

200 g di farina tipo 00  
4 cucchiai di olio extra vergine di oliva  
q.b. di acqua tiepida  
l'albume di un uovo

##### Per il ripieno:

3 mele  
100 g di confettura di pesche diet  
40 g di uvetta

##### Per guarnire:

Un tuorlo  
Zucchero a velo

#### RICETTA TRADIZIONALE

##### Per la sfoglia:

300 g di farina tipo 00  
200 g di burro  
2 tuorli d'uovo  
1 bustina di zucchero vanigliato  
1 cucchiaino di scorza di limone  
1 presa di sale

##### Per il ripieno:

3 mele  
50 g di zucchero  
50 g di pangrattato  
50 g di burro fuso  
40 g di uvetta  
20 g di pinoli  
2 cucchiai di rum  
1 busta di zucchero vanigliato,  
scorza di limone grattugiata,  
1 cucchiaino di cannella

##### Per guarnire:

Un uovo  
Zucchero a velo

**Esempio di preparazione:** Mescolare la farina in una ciotola con i cucchiai di olio extra vergine di oliva. Poi, impastare aggiungendo un po' di acqua tiepida alla volta fino ad ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Avvolgere l'impasto con la pellicola e far riposare per almeno trenta minuti nel frigorifero. Iniziare a stendere col matterello sul piano leggermente infarinato. Quando inizia a allargarsi, trasferire la pasta su uno strofinaccio infarinato e continuare a stendere finché non diventa sottilissima, quasi trasparente (si dovrebbe intravedere la stoffa dello strofinaccio).

A questo punto, dopo averle lavate e tagliate a fettine sottili, mettere le mele sulla sfoglia, lasciando 1-2 cm di bordo libero. Aggiungere l'uvetta e 6-7 cucchiai di confettura. Spennellare il bordo libero con l'albume leggermente sbattuto e poi iniziare ad arrotolare, chiudendo prima i bordi laterali. Trasferire delicatamente senza romperlo sulla teglia foderata con la carta da forno. Spennellare la superficie con il tuorlo dell'uovo e infornare a 180° per almeno trenta minuti, finché la pasta non risulti uniformemente dorata. Quando è freddo, spolverare con lo zucchero a velo.



## Strudel diet

### Valori nutrizionali\* per biscotto

Energia: 178 Kcal (745 Kj)	Energia: 460 Kcal (1926 Kj)
3 g di PROTEINE di cui animali 0,5 g vegetali 2,5 g	6 g di PROTEINE di cui animali 1,3 g vegetali 4,7 g
5 g di GRASSI di cui saturi 1 g monoinsaturi 3 g polinsaturi 0,5 g colesterolo 19 mg	24 g di GRASSI di cui saturi 12 g monoinsaturi 6 g polinsaturi 1 g colesterolo 124 mg
33 g di CARBOIDRATI di cui semplici 17,6 g	58 g di CARBOIDRATI di cui semplici 31 g
2 g di FIBRA	2 g di FIBRA
11 mg di Sodio	53 mg di Sodio
132 mg di Potassio	159 mg di Potassio
0,5 mg di Ferro	1 mg di Ferro
17 mg di Calcio	38 mg di Calcio
97 mg di Fosforo	174 mg di Fosforo
0,05 mg di Tiamina (vit. B1)	0,09 mg di Tiamina (vit. B1)
0,05 mg di Riboflavina (vit. B2)	0,07 mg di Riboflavina (vit. B2)
1,3 mg di Niacina (vit. B3 o PP)	2 mg di Niacina (vit. B3 o PP)
17 µg di Vit.A (RE: Retinolo equivalenti)	270 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
6 mg di Vit. C	3 mg di Vit. C
1 mg di Vit. E	1 mg di Vit. E

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