

## Torta di mele con confettura

### RICETTA CON CONFETTURA DIET

#### Ingredienti:

200 g farina tipo 00  
n°2 uova intere + 1 albume  
90 g zucchero (9 cucchiaini)  
150 ml latte parzialmente scremato  
50 g confettura di pesche o albicocche diet  
n°3 mele fresche  
succo e scorza di 1 limone  
1 bustina di lievito

### RICETTA CON CONFETTURA TRADIZIONALE

#### Ingredienti:

200 g farina tipo 00  
n°3 uova intere  
90 g zucchero (9 cucchiaini)  
150 ml latte intero  
100 g di burro  
50 g confettura di pesche o albicocche  
n°3 mele fresche  
scorza di 1 limone  
1 bustina di lievito

**Esempio di preparazione:** Mescolare uova, succo di limone e zucchero. Aggiungere l'olio, il latte e la farina setacciata. Amalgamare bene il tutto. Lasciare riposare l'impasto. Nel frattempo preparare le mele: sbuciarle e tagliarle a fettine sottili. Preparare una teglia larga e bassa, preferibilmente usando quelle in silicone oppure antiaderente coperta di carta da forno. Aggiungere il lievito all'impasto, sciogliendolo in un dito di latte tiepido. Mescolare bene il tutto e versare nella teglia. Mettere sopra le fettine di mele, disponendole a cerchi concentrici. Cuocere 35 minuti a 180° nel forno caldo. Terminata la cottura, stendere sopra le mele uno strato di confettura e rimettere in forno per 5 minuti.

### Valori nutrizionali\* per porzione

<b>Energia: 161 Kcal (674 Kj)</b>	
4,6 g di PROTEINE di cui animali 2,2 g vegetali 2,4 g	
2,3 g di LIPIDI di cui saturi 0,65 g monoinsaturi 1,1 g polinsaturi 0,3 g colesterolo 39 mg	
32,4 g di CARBOIDRATI di cui zuccheri semplici 16,7 g	
Fibra 1,2 g	Tiamina 0,06 mg
Acqua 56 g	(vit. B1)
Sodio 31 mg	Riboflavina 0,09 mg
Potassio 114 mg	(vit. B2)
Ferro 0,5 mg	Niacina 1,3 mg
Calcio 34 mg	(vit. B3 o PP)
Fosforo 122 mg	Vitamina A 29 µg
	(Retinolo equivalenti)
	Vitamina C 4 mg
	Vitamina E 0,2 mg

<b>Energia: 228 Kcal (954 Kj)</b>	
4,5 g di PROTEINE di cui animali 2,2 g vegetali 2,3 g	
10 g di LIPIDI di cui saturi 5,5 g monoinsaturi 2,8 g polinsaturi 0,6 g colesterolo 80 mg	
32,1 g di CARBOIDRATI di cui zuccheri semplici 17,3 g	
Fibra 1,2 g	Tiamina 0,06 mg
Acqua 53 g	(vit. B1)
Sodio 28 mg	Riboflavina 0,06 mg
Potassio 105 mg	(vit. B2)
Ferro 0,5 mg	Niacina 1,24 mg
Calcio 32 mg	(vit. B3 o PP)
Fosforo 123 mg	Vitamina A 133 µg
	(Retinolo equivalenti)
	Vitamina C 2 g
	Vitamina E 0,2 g

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