

Torta "sofficissima" con farina integrale e confettura diet

RICETTA LEGGERA

Ingredienti:

260 g di farina integrale
250 ml di acqua
180 g di zucchero di canna
6 cucchiaini di olio di semi di girasole, spremuto a freddo, preferibilmente bio
½ bustina abbondante di lievito in polvere
1 bustina di vanillina
2 cucchiaini di alchermes (facoltativi)
200 g di confettura frutti rossi diet

RICETTA TRADIZIONALE

Ingredienti:

260 g di farina tipo 00
250 ml di acqua
180 g di zucchero
6 cucchiaini di olio di semi di girasole, spremuto a freddo, preferibilmente bio
½ bustina abbondante di lievito in polvere
1 bustina di vanillina
2 cucchiaini di alchermes (facoltativi)
200g di confettura

Esempio di preparazione: Setacciare farina e lievito in una capiente ciotola, mescolarli allo zucchero e fare un buco al centro. Versarvi l'olio, l'acqua, la vanillina e, se si vuole l'alchermes. Amalgamare il tutto. Versare il composto in una tortiera del diametro di circa 22 cm, imburata ed infarinata, e cuocere in forno preriscaldato a 170° per circa 40 minuti (per ottenere una maggior morbidezza, non lasciarla in forno ad "asciugare"). Lasciarla raffreddare, togliere dallo stampo, tagliare a metà e spalmare di confettura, ricomponendo poi la torta.

Valori nutrizionali* per 100 g

Energia: 270 Kcal (1130 KJ)	Energia: 310 Kcal (1297 KJ)
3,2 g di PROTEINE vegetali	2,95 g di PROTEINE vegetali
12,4 g di GRASSI di cui saturi 1,34 g monoinsaturi 4 g polinsaturi 6 g	12 g di GRASSI di cui saturi 1,76 g monoinsaturi 9 g polinsaturi 1 g
39 g di CARBOIDRATI di cui semplici 22 g	51 g di CARBOIDRATI di cui semplici 31 g
3 g di FIBRA	1 g di FIBRA
12 mg di Sodio	4 mg di Sodio
61 mg di Potassio	49 mg di Potassio
0,6 mg di Ferro	0,7 mg di Ferro
17 mg di Calcio	18 mg di Calcio
42 mg di Fosforo	104 mg di Fosforo
0,06 mg di Tiamina (vit. B1)	0,05 mg di Tiamina (vit. B1)
0,01 mg di Riboflavina (vit. B2)	0,03 mg di Riboflavina (vit. B2)
0,3 mg di Niacina (vit. B3 o PP)	1,6 mg di Niacina (vit. B3 o PP)
6 mg di Vit. C	2 mg di Vit. C
8 mg di Vit. E	3 mg di Vit. E
28 g di Acqua	35 g di Acqua

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.