

## Torta allo yogurt con marmellata light ai mirtilli

### Ingredienti per 10 porzioni:

n°3 uova,  
n°2 vasetti di yogurt magro,  
n°1 vasetto (utilizzare come misura il vasetto di yogurt) di zucchero,  
n°4 vasetti di farina 00,  
½ vasetto di olio extravergine di oliva,  
n°2 bustine di lievito,  
1 pizzico di sale,  
la buccia grattugiata di un limone (non trattato),  
100 g di marmellata Hero® light ai mirtilli.

### Preparazione:

Separare i tuorli e gli albumi. Sbattere i tuorli con lo zucchero e aggiungere nell'ordine lo yogurt, il lievito, la buccia grattugiata del limone, la farina setacciata e l'olio.

Montare gli albumi con un pizzico di sale e aggiungerli all'impasto, mescolando con un cucchiaio di legno dall'alto verso il basso.

Foderare una tortiera del diametro di 26 cm con carta forno e versare l'impasto, livellandolo.

Infernare a 180° per 45-50 minuti circa, facendo la prova stecchino per verificare la cottura.

Lasciar raffreddare e spalmare uno strato di marmellata ai mirtilli direttamente sulla superficie.

### Valori nutrizionali\* per una porzione al 100% (quantità netta)

<b>Energia: 308 kcal (1289 kj)</b>	
Proteine	7 g
di cui animali	3 g
e vegetali	4 g
Grassi	12 g
di cui saturi	2 g
monoinsaturi	8 g
polinsaturi	1 g
colesterolo	56 mg
Carboidrati	47 g
di semplici	15 g
Fibra	1 g
Acqua	40 g
Sodio	40 mg
Potassio	117 mg
Ferro	0,6 mg
Calcio	46 mg
Fosforo	207 mg
Tiamina (vit. B1)	0,1 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,1 mg
Niacina (vit. PP)	2 mg
Vitamina A (RE: Retinolo equivalenti)	41 µg
Vitamina C	3 mg
Vitamina E	2 mg

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