

## Tortino alle pere

### Ingredienti per 6 tortine:

2 pere  
60 g di farina bianca  
40 g di uvetta  
1 uovo e 1 albume  
40 g di zucchero  
1 cucchiaio di olio d'oliva  
1 cucchiaino di buccia di limone -non trattato- grattugiata  
40 ml di latte parzialmente scremato  
5 g di lievito per dolci  
una noce di burro

### Preparazione:

Preparare la buccia di limone e mettere a bagno l'uvetta per 30 minuti. Sbattere le uova con lo zucchero, l'olio extra vergine di oliva e la buccia di limone, aggiungere la farina setacciata insieme al lievito e stemperarla. Diluire la massa densa con il latte, sbucciare le pere, dividerle a metà eliminando i semi e tagliarle a cubetti, scolare l'uvetta, asciugarla e tritarla grossolanamente. Aggiungere all'impasto di uova, le pere e l'uvetta mescolando, preriscaldare il forno a 180°. Imburrare e infarinare delle formine tonde monoporzionamento, dividere l'impasto fermandosi a 1 cm dal bordo finale, cuocere nel forno caldo per 20 minuti abbondanti, raffreddare e servire.

### Valori nutrizionali\* per porzione (quantità netta)

<b>Energia: 134 kcal (561 kj)</b>	
Proteine	3 g di cui vegetali 1 g animali 2 g
Lipidi	3 g di cui saturi 1 g monoinsaturi 2 g polinsaturi 0,3 g colesterolo 33 mg
Carboidrati	24 g di cui semplici 17 g
Fibra	3 g
Acqua	64 g
Sodio	31 mg
Potassio	165 mg
Ferro	0,6 mg
Calcio	27 mg
Fosforo	74 mg
Tiamina (vit. B1)	0,04 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,08 mg
Niacina (vit. PP)	0,6 mg
Vitamina C	2 mg
Vitamina A (Retinolo equivalenti)	29 µg
Vitamina E	0,5 mg

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