



le Rubriche del gens - n. 43

RICETTE

Torta di mele ipocalorica

di Maria V.

Condivido una ricetta ipocalorica di una torta di mele semplicemente squisita e leggera

INGREDIENTI

- 500 g di yogurt bianco di latte intero o scremato
- 80 g di fecola o farina bianca per dolci
- 4 cucchiaini colmi di zucchero bianco o grezzo di canna
- 3 uova
- Una mela
- Un cucchiaino scarso di bicarbonato di sodio a cui va aggiunto all'ultimo momento un po' di aceto per reazione chimica (buono a sapersi, questo può sostituire sempre il lievito chimico per dolci. Provare per credere!)



PROCEDIMENTO

1. Imburrare una teglia avente diametro di 22 cm e infarinarla leggermente. Accendere il forno a 180°.
2. Separare i tuorli dagli albumi. Unire lo zucchero ai tuorli e mescolare fino ad ottenere una crema che va unita allo yogurt. Affettare sottilmente la mela che poi deve essere unita allo yogurt, tuorli e zucchero lavorati insieme. Montare a neve gli albumi e aggiungerli al composto. Far reagire il bicarbonato di sodio con aceto q.b. e unire al tutto mescolando bene e delicatamente dal basso verso l'alto.
3. Versare il composto nella teglia precedentemente imburrata e infarinata e lasciar cuocere in forno per 30/40 min. (vale la prova stecchino).
4. Può essere gustata sia tiepida sia fredda. Ottima con un buon caffè macchiato alla mattina per colazione.



