

TORTY LIGTH

(Torta integrale con crema greca al caffè)

(Pellegrino Gabriele)



Ingredienti e ricetta per il pan biscotto integrale:

- 5 uova;
50 gr di zucchero di canna;
50 gr di olio di semi di girasole;
50 gr di farina integrale;
Qualche goccia aroma vaniglia;
- 1) In una ciotola posizionare gli albumi e lo zucchero e con uno sbattitore montarli a neve
- 2) poi aggiungete qualche goccia di aroma alla vaniglia e i tuorli uno alla volta ed in fine inserire l'olio e la farina integrale setacciata senza sbattitore
- 3) Versare il composto in una teglia e infornare per 180° per 15 minuti



Ingredienti e procedimento per la crema:

- 440 ml di panna vegetale liquida ;
300 Gr di yogurt greco 0% grassi al caffè ;
120 gr di zucchero a velo ;
- 30 gr di cacao amaro
- 1) Mettere lo Yogurt in una ciotola aggiungerci lo zucchero a velo e la panna vegetale liquida ;
2) Montare con uno sbattitore fino a quando non diventa soffice e spumosa 3) dopo aver farcito le strisce di
- biscotto prendere una parte di panna e mischiarla con cacao amaro;



Fase di costruzione:



Farcire le strisce



Unire le strisce a forma di cerchio



Ricoprire con la crema



Sistemare la crema uniformemente



Decorare con una sac a poche



Finire di decorare con scaglie di mandorle





Fine



Segue tabella con valori nutrizionali:

Ingredienti	Grammature	Proteine	Carboidrati	Lipidi	Kcal
Uova di gallina	N° 5	37,20 gr	--	26,10 gr	384 kcal
Zucchero di canna	50 gr	--	49,00 gr	--	190 kcal
Olio di semi di girasole	50 gr	--	--	49,95 gr	442 kcal
Farina integrale	50 gr	5,95 gr	33,90 gr	0,95 gr	159 kcal
Panna vegetale	440 ml	2,9 gr	2,4 gr	16,8 gr	172 kcal
Yogurt greco 0% grassi al caffè	300 gr	15,8 gr	28,8 gr	--	180 kcal
Zucchero a velo	120 gr	--	120,0 gr	--	467 kcal
Cacao amaro in polvere	30 gr	6,12 gr	3,45 gr	7,68 gr	106 kcal
	Totale:	60,00 gr	237,55 gr	101,50 gr	2110 kcal

Intera torta