A TAVOLA CON

la Dietista

Torta alla zucca e mandorle

Soffice, profumata e dal gusto autunnale.

Un dolce fatto in casa, perfetto per colazione o merenda.



Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

Gli ingredienti

PER 1 TORTA · 10 PORZIONI



200 g di zucca pulita



100 g di mandorle tritate



150 g di farina tipo 0



90 g di zucchero



3 uova



100 g di olio di semi di girasole



1/2 bustina di lievito per dolci

Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

Prepariamo la base

PRIMI 4 PASSAGGI



01 Preriscalda il forno a **180°C.**



02 Rivesti una tortiera con carta forno.



03 Trita finemente le **mandorle.**

04 Pulisci la zucca, elimina buccia e semi, poi tritala.

Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

Creiamo l'impasto

PASSAGGI 5-8



05 In una ciotola unisci uova, zucchero, olio, mandorle e zucca.



06 Aggiungi la farina tipo 0 e il lievito per dolci.



07 Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.



08 Versa l'impasto nella tortiera.

Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

A TAVOLA CON

la Dietista

In forno!

Temperatura

180°C

Circa

40 minuti



Fai la prova stecchino: se esce asciutto, la torta è pronta.

Lascia intiepidire prima di servire.

Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista

A TAVOLA CON *la* Dietista

Valori nutrizionali e consiglio della Dietista

PER 1 FETTA (1/10 DELLA TORTA)



Energia	265 kcal
Carboidrati	24 g
Proteine	5,7 g
Grassi	16,6 g
Fibre	1,8 g

Valori nutrizionali indicativi, calcolati sulla ricetta proposta. Possono variare in base agli ingredienti utilizzati.

Il consiglio della Dietista

A colazione

Puoi abbinarla a una fonte proteica, come yogurt bianco o latte, per un pasto più equilibrato e saziante.

A merenda

Gustala preferibilmente da sola, senza aggiungere altri dolci o snack zuccherati.

Consumala con moderazione, all'interno di un'alimentazione varia ed equilibrata.

Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista