

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Torta all'arancia ipocalorica

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1 arancia
- 100gr. di zucchero
- una tazzina di olio di semi di girasole
- 200gr. di farina integrale
- 1 cucchiaino di lievito in polvere.

PREPARAZIONE

1 Sbucciate e spezzate l'arancia; mettetela nel mixer insieme a mezzo bicchiere d'acqua e frullate. Aggiungere poi l'olio e lo zucchero e frullare di nuovo.

Mescolare gli ingredienti asciutti, quindi la farina, un pizzico di sale e il lievito in polvere.

Versare nel composto di arancia e mescolare.

Foderate uno stampo da forno per torte, non troppo grande, con la carta da forno.

Poi cuocete per circa trenta minuti a 180°.

Quando sarà fredda potete guarnirla con degli spicchi di arancia intorno, oppure con della farina di cocco spolverata sopra.

E' un dolce con poche calorie perchè non viene utilizzato il burro e c'è poco zucchero. Eventualmente, e volete, potete utilizzare lo zucchero di canna, che ha meno calorie di quello normale.

2 Buon appetito, con la torta ipocalorica di martina