

Torta di castagne light

Ingredienti

250 gr di farina di castagne
70 ml d'olio d'oliva
350 ml di latte
4 cucchiaini di zucchero di canna
1 cucchiaio di cacao amaro
1 bustina di lievito per dolci

Preparazione

Per prima cosa in una ciotola mescoliamo tutti gli ingredienti in polvere. Aggiungiamo il latte un po' alla volta e l'olio, mescoliamo con lo sbattitore elettrico finché non ci sono grumi. Versiamo il composto in uno stampo rivestito da carta da forno e cuociamolo in forno a 180 gradi per circa 45 minuti. Quando sarà cotto, fatela raffreddare e toglietela dallo stampo. Potete spolverarla con dello zucchero a velo.

Ricetta consigliata dalla Dottoressa
Alessia Aprea - Biologa Nutrizionista