



• Abbinamento

**Mela
Royal Gala
Val Venosta**

Cannella



Potassio
130
mg ogni 100g

Mela Royal Gala Val Venosta

Dalla bassa acidità e dallo spiccato aroma fruttato, la mela Royal Gala è particolarmente adatta per preparare dolci e prodotti da forno nel periodo autunnale/invernale. La pectina contenuta nella mela, non solo permette di rallentare l'assorbimento intestinale degli zuccheri del dolce, ma in quanto fibra solubile diventa nutrimento per la nostra flora intestinale, importante da mantenere in equilibrio per regolare il nostro sistema immunitario e il corretto funzionamento del nostro intestino (10).

Abbinamento

Mela e cannella per un'esplosione di naturale dolcezza. La ricerca scientifica ha messo in evidenza che la cannella aiuta la regolazione della glicemia (11) ed è un'arma preziosa per la prevenzione del diabete. Potenziamo l'azione ipoglicemizzante della cannella abbinandola alla pectina della mela Royal Gala e alle fibre solubili dei fagioli, entrambe in grado di rallentare l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale (7).

Valori e potenziale

Un dolce con le calorie di uno yogurt alla frutta: meno di un cucchiaino di zuccheri e a basso impatto sulla glicemia grazie alla coppia mela Royal Gala e cannella: un abbinamento vincente, per prenderci cura delle nostre difese antiossidanti, grazie agli importanti polifenoli contenuti nei due ingredienti.

Tortino di mele e cannella

Dessert/Sweet snack

Stagionalità: Autunno

Ingredienti (per 12 pers.)

Bevanda vegetale alle mandorle	300 g
Mela Royal Gala Val Venosta	240 g
Farina di fagioli	180 g
Eritritolo (dolcificante naturale)	135 g
Mandorla	60 g
Uova grandi	2
Olio di semi di girasole	30 g

Lievito in polvere	6 g
Scorza di limone	3 g
Cannella in polvere	3 g

Contenuti/Allergeni

- Uova e prodotti a base di **Uova**
- Frutta a guscio: **Mandorle**

Preparazione

- Mescolare con una frusta tutti gli ingredienti tranne l'albume, le mandorle e le mele. Far riposare il composto almeno mezz'ora.
- Montare l'albume con le fruste e incorporarlo al composto insieme a metà delle mandorle tritate o in lamelle e a metà delle mele previste, fatte a cubetti, lasciando la buccia.
- Inserire 80 g di composto per ogni stampo da muffin, decorando con le mele e le mandorle restanti.
- Cuocere a 170°C per 25 minuti.

Valori nutrizionali per porzione

Energia	528 kj/126 kcal
Grassi	6,91 g
Di cui acidi grassi saturi	0,91 g
Carboidrati	20,49 g
Di cui zuccheri	2,77 g
Fibre	4,06 g
Proteine	6,22 g
Sale	0,07 g

Mela dolce

