

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Manuela Maione

[Facebook.com/dietistanutrizionistamaionemanuela](https://www.facebook.com/dietistanutrizionistamaionemanuela)



Esperienza in Nutrizione Clinica, Nutrizione Artificiale Ospedaliera e Domiciliare acquisita presso l'Ospedale San Giuliano dell'Asl Napoli2 Nord. Rilevatore Specializzato per lo studio dei Consumi Alimentari (CREA). Ha sviluppato, coordinato e attuato per la regione Campania progetti di Educazione al consumo consapevole e progetti territoriali di educazione alla sana alimentazione. Svolge attività di libera professione a Napoli e paesi limitrofi.

I consigli dell'esperto:

La torta di mele è un dolce classico tradizionale. Ognuno di noi ha un ricordo della sua nonna o della sua mamma che aveva nel librone la propria ricetta. Gustosa, appetibile ma al tempo stesso fatta con ingredienti semplici e genuini; è facile da trasportare e pratica da mangiare. Ideale da gustare per colazione o merenda, è un torta sana in quanto possibile realizzarla utilizzando farina integrale e grassi di origine vegetale, eliminando zucchero semolato e il burro o la margarina.

Siete pronti a seguire le indicazioni sotto elencate e a preparare la ricetta con l'aiuto dei vostri bambini? Grandi e piccini, sentirete il profumo emanato dal dolce e gusterete, come da bambini, la soffice torta.

TORTA DI MELE

Ricetta realizzata da: Sara 6 anni

Ingredienti e attrezzature:

2 uova

200 g di farina integrale

150 g di farina di mandorle

250 g di succo di mela

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

2 cucchiaini di miele

4 mele gialle

1 bustina di lievito per dolci

La scorza grattugiata di un limone non trattato

Cannella in polvere

Casseroia

Frustra da cucina

Vaso di vetro da 1 L o piccoli vasetti in vetro riciclati

Canovaccio



Preparazione:

Mescolare uova, farina integrale e di mandorle, lievito, cannella, scorza di limone grattugiata, succo di mela, olio e miele. Unire all'impasto una parte delle mele, precedentemente lavate, sbucciate, tagliate a fettine sottili e bagnate con il limone per evitare che scuriscano. Versare in una tortiera foderata con carta da forno e cospargere la superficie con il resto delle mele formando una corona. Cuocere nel forno preriscaldato a 180° C per 30-35 minuti.



Prova assaggio superata!



Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all'età sono consultabili al [link porzioni per età](#)