OLIO CUORE

Torta soffice di mele senza burro

La torta di mele, che ricorda **le merende della nonna, è un grande classico della tradizione dolciaria mondiale**. Ne esistono molte varianti, che si differenziano per la scelta degli ingredienti. Ad esempio **la torta soffice di mele senza burro** che proponiamo è **molto morbida e povera di grassi saturi**, contiene **24,4 gr di grassi per porzione,** pur conservando tutto il suo **tradizionale gusto**. **Sostituire i grassi saturi con i grassi insaturi nell'alimentazione riduce il colesterolo alto che è uno dei fattori di rischio delle malattie cardiache*** In questo caso, infatti, sostituiamo i grassi saturi del burro con i **grassi polinsaturi di Olio Cuore.** *Tieni presente che i fattori di rischio sono molteplici, agire su uno solo potrebbe non essere sufficiente.

Ingredienti

- 250 g di farina 00
- 180 g di zucchero semolato
- 150 ml di latte intero
- 80 ml di Olio di Mais Cuore
- 400 g di mele gialle Golden
- 100 g di uova
- 1 limone
- 1 bustina di lievito vanigliato per dolci
- Cannella in polvere

- **Portata: Dolci**
- **Tempo: 60''**
- **Persone: 8**
- **Calorie: 3960 Kcal**
- **Grassi: 97.9 g**

Preparazione

- Pelare le mele e tagliarle a fettine sottili. Bagnarle con il succo di limone per non farle annerire.

- In una ciotola ampia montare con la frusta le uova unendo lo zucchero in 2-3 volte.

  Aggiungere l’olio e la cannella, continuando a montare con la frusta.

- Una volta che l’olio è incorporato unire poco alla volta la farina setacciata con il lievito, alternandola al latte.

- Asciugare le mele tamponandole con carta assorbente.

  Incorporare le mele all’impasto mescolando con una spatola.

- Versare il composto in una teglia di 24 cm di diametro oliata e infarinata. Cuocere in forno statico a 180° per 50’.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais