

# Gennaio



## Torta di pere e frutta secca

Il buongiorno si vede dal mattino! Non rinunciare, allora, a questa torta golosa, perfetta per la colazione di tutta la famiglia. I suoi ingredienti speciali? Granella di nocciole e farina di mandorle, che contengono i preziosi acidi grassi omega3, e il miele, un ottimo sostituto dello zucchero, per dare al tuo corpo vitamine, proteine e tanti altri benefici!

**Ingredienti (tortiera da 18/20 cm):** 300 G DI GRANELLA DI NOCCIOLE, 120 G DI POLPA DI PERA GRATTOGIATA, 160 G DI MIELE DI ACACIA BIOLOGICO, 100 G DI FARINA INTEGRALE DI GRANO, 20 G DI FARINA DI MANDORLE, 20 G DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, 8 G DI CREMORTARTARO O LIEVITO, 1 UOVO INTERO E 1 TUORLO.

### Procedimento:

- 1 TOSTA LEGGERMENTE IN PADELLA LA GRANELLA DI NOCCIOLE.
- 2 AMALGAMA TUTTI GLI INGREDIENTI: LE NOCCIOLE APPENA TOSTATE, LE UOVA, LA POLPA DI PERA, IL MIELE DI ACACIA, L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, LA FARINA INTEGRALE E LA FARINA DI MANDORLE. AGGIUNGI PER ULTIMO IL CREMORTARTARO O IL LIEVITO PER DOLCI.
- 3 VERSA L'IMPASTO IN UNA TORTIERA DAI BORDI BASSI, LEGGERMENTE UNTA D'OLIO E INFORNA A 180°C PER 25/30 MINUTI!



per una vita più buona, più sana!  
VERDURA  
& FRUTTA  
DEL MESE



ARANCIA



BROCCOLO



CARCIOFO



CAVOLFIORE



CAVOLO VERZA



FINOCCHIO



KIWI



LIMONE



MANDARINO



MELA



PERA



RADICCHIO



SEDANO



SPINACIO