

## torta salvafrutta

Scritto da chiara chiaramonte

---



### Confessate!

Siete partiti qualche settimana fa con degli ottimi propositi, prova costume, mangio solo frutta, solo verdure, basta pasta e pane... eh confessate! Sta storia è durata sì e no 3 giorni... quindi adesso avete tonnellate di carote mosce in frigo e anche qualche mela "arrappata" in cucina... Se ho ragione allora mi pare OTTIMO! Facciamo una bella torta leggera per la colazione va!

### ingredienti

250 g di carote pelate e grattugiate  
1 mela grattugiata  
250 g di farina  
1 bicchierino di olio di semi  
70 g di zucchero di canna  
1/2 bustina di lievito  
qualche scorzetta di limone (anche candite vanno bene)  
1 uovo  
2 dita di latte

### preparazione

mescolare zucchero e olio di semi e poi aggiungere l'uovo sempre mescolando. versare la farina e mescolare e poi aggiungere metà del latte e mescolare. aggiungere le carote e la mela tritati, e dopo aver ottenuto un impasto abbastanza omogeneo qualche scorzetta di limone o di arancia pulita e tagliata a fettine (meglio se non trattati). poi in un angolino versare il latte rimasto e versare in questa piccola pozza di latte il lievito. aspettare 1 minuto e poi mescolare con il resto dell'impasto.

ungere e infarinare una teglia (della forma che preferite), versateci dentro l'impasto e poi infornare nel forno preriscaldato per circa 30 minuti. fate la prova dello stecchino e appena la prova sarà superata, spegnere il forno ed uscire la teglia e farla intiepidire a temperatura ambiente. togliere dalla teglia e servire su un piatto di vetro o di ceramica. la torta sarà

## **torta salvafrutta**

Scritto da chiara chiramonte

---

profumosa, delicata, leggera, nutriente e bella: a prova di bambino scettico!  
ideale per la colazione ma non male per merenda!