

KETOGOURMET presenta:

Torta alle nocciole!!



Cari amici, ecco una torta semplice e veramente buona, a base di nocciole tostate. Le nocciole sono uno dei prodotti pregiati della nostra alimentazione, e sono la base di moltissimi dolci, soprattutto in Piemonte. Anche in molte altre regioni si trovano comunque delle ottime nocciole, che sono molto versatili e danno un gusto inconfondibile ai vostri dolci. Di solito, io uso le nocciole tostate, perché hanno un sapore più deciso, e un profumo particolare.

Per alzare la ratio, basta eliminare lo zucchero per arrivare a 2,4:1; potete anche eliminare la farina d'avena e arrivare a 2,9:1, perdendo un po' di morbidezza della torta.

Ratio 1,63:1;

**Dividendo la torta in quattro porzioni, per ogni porzione
Carboidrati 6,7 grammi; 241 Kcalorie;**

*Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
chiedendo il parere del dietologo*

| alimento | quantità | Kcal | Grassi | C.idrati | Proteine | Marca |
|------------------------------|-----------------|------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|
| nocciole tostate | 65 | 426 | 41,7 | 4,0 | 9,0 | BRONS |
| farina di avena | 5 | 20 | 0,5 | 3,3 | 0,7 | |
| zucchero muscovado | 20 | 77 | 0,0 | 19,1 | 0,1 | |
| tuorlo d'uovo | 45 | 146 | 13,1 | 0,0 | 7,1 | |
| chiare d'uovo montate | 70 | 30 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | BARKAT |
| lievito | 3 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| cannella | 0,3 | 1 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | DIETE-TIC |
| dolcificante | 10 gocce | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| burro | 35 | 264 | 29,1 | 0,4 | 0,3 | OCCELLI |
| PESO TOTALE COTTA 212 gr | TOTALE | 964 | 84,3 | 27,0 | 24,7 | 1,63 RATIO |

Il procedimento è semplice: cominciate ad ammorbidire il burro e a montare le chiare d'uovo a neve ferma; tritate le nocciole tostate in un pimer, fino a farle diventare una farina molto grossolana.

Pesate tutti gli ingredienti separatamente; in una ciotola, mescolate le nocciole, la farina d'avena, lo zucchero, il lievito e la cannella.



Aggiungete il burro, il tuorlo d'uovo e il dolcificante, e mescolate bene.



Incorporate rapidamente le chiare, mescolando dall'alto in basso.



Potete fare un'unica torta, o dividere l'impasto in una teglia di silicone. Qui abbiamo diviso l'impasto in otto piccole tortine



Infornate e cuocete a 180° per 10 minuti, e per altri 10/15 minuti a 170°, sempre con il forno ventilato. Sfornate, e fate raffreddare la torta su un foglio di carta forno.



La ricetta si presta bene ad essere moltiplicata, e potete facilmente congelare l'impasto già pronto.



Fateci sapere il vostro giudizio!