

## Ricette di dolci

TUTTE LE RICETTE, SALVO ALTRA INDICAZIONE,  
SONO STATE ELABORATE DA SERGIO CHIESA ©.

***Se non diversamente indicato, le ricette sono per due persone.***

*Nel metodo Kousmine i dolci - tranne rare eccezioni - non sono "feriali", sono "festivi". Cioè vanno consumati non troppo frequentemente, perché comportano qualche piccolo strappo (olio riscaldato, talvolta eccessi di zucchero o rossi d'uovo troppo riscaldati). Nelle ricette presentate sono eccezioni piccole, che possono permettere il consumo anche con una certa frequenza (per es. un paio di volte alla settimana, in quantità non esagerate). In caso di crisi acuta di malattia, vanno evitate in favore di diete più rigorose.*

**Per le cialde:**

150 gr farina integrale d'avena  
una manciata di semi d'anice  
2 cucchiari rasi di zucchero di canna  
acqua qb  
1 cucchiaino di cremortartaro

**per la guarnizione:**

2 mele  
sciroppo d'acero  
poco succo di limone  
cannella  
mandorle sfilettate

Scola bene il tofu e passalo al colino rendendolo una crema omogenea, aggiungi lo sciroppo d'acero in dose sufficiente a dolcificare, incorpora la cannella e poni la crema in frigo a riposare

Nel frattempo mescola la farina con lo zucchero, il lievito e i semi d'anice con l'acqua, finchè l'impasto sarà liscio, tendente al liquido

Cola piccole dosi di questo impasto nella cialdiera già calda: verranno cialde croccanti, da porre (spezzate) sul fondo di ciotole monoporzione. Versavi sopra la crema, guarnisci con le mele cotte in poco sciroppo d'acero, limone e cannella e fatte precedentemente raffreddare. Finisci con una manciata di mandorle sfilettate.

*Se non hai la cialdiera puoi sostituire la base del dolce con strati sottili di pan di spagna di farro bio già pronto*

---

400 gr. ricotta di capra o di ricotta magra  
tostato solubile di cereali  
cacao amaro qb  
Savoardi biologici( 1 pacco)

Sbattete i tuorli con 4 C. di zucchero fino a quando i tuorli sono sbiancati.  
Mescolate la ricotta con un C. di zucchero, poi mescolatela con i tuorli.  
Inzuppate i Savoardi nella bevanda di tostato solubile (proporzione acqua/tostato a piacere) e coprite lo strato di biscotti con la crema.  
Cospargete l'ultimo strato con un velo di cacao amaro.

*E' un tiramisù che non ha nulla da invidiare alla ricetta classica: e quanto è più digeribile!*

---

## **Tiramisù leggero (senza uova e latticini)** **di Marisa**

2 C. colmi di zucchero di canna  
3 C di miele d'acacia  
300 gr. di tofu  
1/3 di l. di latte di soia  
4 C di tostato solubile di cereali  
1 pacco di biscotti biologici (senza uovo e senza burro)  
1/2 C di cacao amaro  
4 C di olio di riso (o di vinaccioli)

Frullate il tofu con il miele, l'olio e qualche cucchiaino d'acqua.  
Inzuppate i biscotti nella tisana preparata con tre C di tostato solubile, zucchero e latte di soia (sufficiente a inzuppare i biscotti) e alternate uno strato di biscotti con la crema di tofu, fino a fare due strati di biscotti. **ATTENZIONE:** conservate un quarto della crema nel frullatore. Aggiungete a questa crema 1 C di tostato solubile, frullate e usatela per ricoprire lo strato finale di biscotti. Cospargete con un velo di cacao amaro.  
Il tiramisù va lasciato riposare almeno 6 ore in frigorifero.

*E' un tiramisù più leggero di quello della ricetta precedente (tiramisù kousminiano): è adatto a tutti quelli che non possono mangiare uova e latticini!*

---

## **Dolce che non te l'aspettavi** **di Laura**

**Per la crema.**  
400 gr tofu "liscio"  
sciroppo d'acero  
cannella



## **Pasta brisée (base)**

250 gr. farina  
8 C di di olio di soia o di oliva  
1,3 dl. acqua (gelata)  
un pizzico di sale  
(2 C di zucchero se la si vuole dolce)

Mettete la farina a fontana con al centro gli altri ingredienti. Lavorate la pasta iniziando con un C. e terminando con le mani. Fate una palla e mettetela in frigorifero avvolta in foglio di carta da cucina per 1 ora circa (meglio di più). Si può impastare anche nel robot o nella macchina del pane (programma solo impasto).

*La scelta di olio di soia o di oliva dipende dall'uso che si farà della pasta. Se è per torte salate usate senz'altro l'olio di oliva, se è per torte dolci scegliete voi.*



## **Crostata di farro e miglio (base)** **di Margherita Albonico**

150 gr. di farina integrale di farro  
150 gr. di farina integrale di miglio  
150 gr. di malto di grano o 150 gr. di zucchero integrale di canna  
1 uovo, la scorza grattugiata di un limone biologico,  
1 cucchiaino di olio e.v. di oliva spremuto a freddo  
1 pizzico di sale  
1 bustina di lievito (cremortartaro)

Mettete nel robot l'uovo intero ed il malto o lo zucchero e un pizzico di sale; sbattete molto bene.

Mescolate le due farine e aggiungete il lievito passandolo da un colino, mescolate e unite l'olio alle farine aiutandovi con una forchetta per stemperarlo. Aggiungete ora poco a poco le farine e la scorza del limone all'uovo sbattuto. Se usate il malto non è necessario aggiungere del liquido (poco latte).

Dovete ottenere un impasto abbastanza morbido ma che possa essere steso, su un canovaccio infarinato, con l'aiuto del mattarello formando un disco.

Oliate ed infarinate la tortiera e capovolgetela sul disco di pasta, chiudetevi sopra il canovaccio e capovolgete velocemente. Togliete il canovaccio e fate ben aderire i bordi con la punta delle dita. Bucherellate bene il fondo della torta con i rebbi di una forchetta.

---

## Crostata classica di Margherita Albonico

Procedete come da ricetta base precedente. Prima di stendere il disco mettete da parte un po' di pasta che vi servirà per le decorazioni.  
Stendete un disco di pasta come sopra detto, bucherellate (se vi dimenticate la pasta si gonfierà), rovesciate la marmellata e stendetela con l'aiuto di una spatola.  
Con la pasta tenuta da parte fate dei rotolini da mettere a grata sulla marmellata o utilizzatela per decorare come più vi piace.  
Cuocere in forno già caldo a 170° per circa mezz'ora.

## Crostata farcita di Margherita Albonico

Come nella ricetta precedente, in più occorreranno: 3/4 pesche, 200 gr. di mirtili, 2 cucchiari di Gran Marnier.  
Prima di tutto fate cuocere in forno già caldo a 170° per mezz'ora il disco bucherellato dopo averne coperto il fondo, ma non i bordi, con un tondo di carta da forno e distribuito sopra dei fagioli secchi.  
1) - Fate sciogliere la marmellata di pesche con il liquore (l'alcool con il calore evaporerà) in una casseruola a bagno maria rimescolando affinché non attacchi. Fate raffreddare.  
2) - Lavate le pesche ed i mirtili. Asciugate bene le pesche, tagliatele a metà, eliminate il torsolo e ricavatene degli spicchi.  
3) - Eliminate i fagioli e la carta da forno dalla base della crostata, rovesciatevi dentro la marmellata (tenetene da parte qualche cucchiaino per lucidare la frutta) e spalmatela sul fondo con l'aiuto di una spatola.  
4) - Disponetevi gli spicchi di pesca, formando una decorazione a piacere e riempite gli spazi vuoti con i mirtili. Spennellate la frutta con la marmellata tenuta da parte.



## Pasta per lo strudel

250 gr. farina semintegrale  
un uovo intero  
1/2 bicchiere di olio di soia  
1 bicchiere di acqua tiepida  
1 pizzico di sale  
(1 C di zucchero da aggiungere per gli strudel dolci)

In un recipiente stemperare olio, (zucchero), acqua, sale. Incorporare la farina e lavorare energicamente. Formare con l'impasto una palla omogenea e porla su un tagliere di legno sotto una pentola d'acciaio arroventata: lasciarla riposare per mezz'ora.

80 gr di zucchero  
il succo di 1 limone  
2 C di uvetta  
la scorza grattugiata di una arancia  
1 pizzico di sale

Fate cuocere il riso nel latte con lo zucchero e il pizzico di sale: occorreranno circa 20 minuti.  
Lasciate raffreddare (o almeno intiepidire,) poi incorporate mandorle, uvetta, limone e scorza di arancio. Aggiungete farina di riso fino ad ottenere un composto compatto.  
Versate in una tortiera leggermente unta e cosparsa di abbondante pane grattugiato. Infornate in forno a 200° che abbasserete dopo dieci minuti a 180° e continuate finché è ben dorata (30-40 minuti).

*ADATTA PER LA CILLACHIA.  
Un'alternativa per chi è intollerante al frumento.*

## Tiramisù alla frutta

300 gr. di ricotta magra  
1 vasetto yogurt magro bio  
300 gr. frutta mista di stagione  
1 pacco di Savoiardi biologici  
5 C. di zucchero integrale o 4 c. di miele  
2 tuorli d'uovo  
il succo di 1 limone  
1 spruzzata di cannella se piace

Preparate una macedonia con la frutta, il succo di limone e 1 C. di zucchero o 2 c. di miele, lasciate macerare per 30/40 min.  
Preparate la crema, mescolando la ricotta con lo yogurt, lo zucchero o il miele e la cannella.  
Inzuppate i Savoiardi con il liquido della macedonia, se non fosse sufficiente, aggiungete del succo d'arancia, mescolate la macedonia con la crema; iniziare con uno strato di biscotti inzuppati poi con uno di crema e così via, per finire con l'ultimo strato di crema e una leggera spolverata di cannella oppure con dei Savoiardi secchi sbriciolati.

*Non ricordo più di chi è la ricetta (Marisa?), ma non è mia. Comunque a me piace...*

## Tiramisù kousminiano di Marisa

3 tuorli d'uovo  
5 C. colmi di zucchero di canna

50 gr di zucchero di canna  
1/4 lt. di barbera  
1 scorza di arancia biologica

Lavate bene le pere e mondatele (lasciando il picciolo). Disponetele in un tegame di dimensioni adatte, versate lo zucchero, il vino e gli aromi. Cuocete a tegame scoperto finché le pere saranno trasparenti.  
Disponete le pere su un piatto di portata e irroratele con il liquido di cottura, eventualmente fatto restringere. Potete decorare con canditi.  
Servite molto freddo.

*ADATTA PER LA CILLACHIA.*

### Frittelle di riso e mele (per 2-3 persone)

100 gr di riso bianco  
1 uovo  
1 C di zucchero di canna  
latte di soia q.b.  
2 mele renette o rosse  
1 C colmo di uvetta  
sale qb

Ammollate l'uvetta in acqua o vino bianco.  
Fate cuocere il riso con 2 parti di latte di soia rispetto al suo volume. Salate un po' meno che per il risotto normale. A termine cottura aggiungete lo zucchero e cuocete per pochi altri minuti.  
Lasciate raffreddare un po' poi aggiungete le mele, mondate e tagliate a fettine, l'uvetta (asciugata) e l'uovo. Mescolate accuratamente.  
Fate con l'impasto (che deve risultare compatto) delle palline di 4 cm di diametro, che deporrete su una teglia rivestita di carta da forno. Infornate in forno a 200° che abbasserete a 180° dopo 10 minuti. Proseguite la cottura finché saranno ben dorate. Servite calde.

*ADATTA PER LA CILLACHIA.*

*Un dolce tradizionale della bassa padana, soprattutto della zona dei risi e in quelle di provenienza delle mondine.*

### Torta di riso e mandorle

400 gr di riso semintegrale  
farina di riso qb  
150 gr di mandorle macinate  
1 e 1/4 litro di latte di soia

Coprite il piano di lavoro con un panno; infarinatelo accuratamente. Sul panno, stendete la pasta e stendetela in una sfoglia molto sottile, in modo da ricavarne un rettangolo.

*È questa la base per ogni strudel, dolce o salato. Gli strudel salati possono sostituire brillantemente la classica torta salata.*

### Strudel di mele (per 8 persone)

Pasta per strudel (vedi sopra) da 250 gr di farina  
750 gr. mele tipo renette  
il succo di mezzo limone  
100 gr. uvetta  
1 e 1/2 C. zucchero integrale  
50 gr. pane grattugiato  
1 c. cannella in polvere  
1 C. di pinoli  
2 C di gerigli di noci sminuzzati  
1 C di miele  
(1 buccia di limone grattugiato)

Pelare le mele, affettarle finemente irrorandole del succo di limone per evitare che anneriscano. Mescolatele con l'uvetta, lo zucchero, i pinoli, le noci, (la scorza di limone). Fate tostare in un pentolino asciutto il pane grattugiato finché prende colore. Stendere la pasta come da ricetta base (pasta per lo strudel). Disponete la farcia su tutta la pasta, lasciando liberi tre centimetri sui due bordi lunghi e su un bordo corto. Spargete sulla farcitura la cannella in polvere. Arrotolare la pasta molto delicatamente., cominciando dal lato che non avete lasciato libero e servendovi del panno per evitare di romperla. Infornare a 180°C in forno preriscaldato, che abbasserete dopo dieci minuti a 160. Dopo altri 25 min. togliete dal forno, spennellate la superficie con il miele diluito in un C di acqua e riinfornate per pochi min. sotto il grill acceso.  
Servire caldo o freddo.

*Può costituire un'ottima cena, accompagnata da formaggio dolce a o grassi o da ricotta light.*

prot.	grassi	carb.	fibre	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio	liamina	ribof.	niacina	vit. A	vit. C	vit. F
7,5	10,1	50	6	319	1,5	32,3	127	41,7	205,4	0,17	0,08	0,91	25	6	2,279

Blocchi di carboidrati n. 2,8    Di proteine n. 0,7

### Apple Pie (per 6 persone)

400 gr di farina semintegrale bio  
1/3 bicchiere di olio di arachidi  
100 gr di zucchero integrale di canna  
1 kg di mele renette o rosse da cuocere  
1 limone  
1 arancio

50 gr di uvetta  
1 C di farina integrale bio  
1 c di cannella  
1 C di olio di soia spr. a freddo  
1 bicchierino di brandy  
acqua fredda q.b.

Amalgamate la farina con acqua fredda fino ad ottenere un impasto molto compatto. Aggiungete l'olio incorporandolo lentamente. Fate una palla con la pasta e ponetela in frigorifero per un'ora circa.

Grattugiate in un piatto la parte gialla del limone e quella rossa dell'arancio. Intanto mondate le mele, affettandole finemente: cospargete le fette con il succo del limone perché non anneriscano.

Levate la pasta dal frigorifero, dividetela in due parti, una più abbondante. Stendete quest'ultima in una sfoglia sottile, foderate una tortieraunta d'olio, lasciando debordare la pasta. Mescolate in una scodella le buccie d'arancio e limone con la cannella, lo zucchero, la farina. Disponete le mele e le uvette nella tortiera foderata a piccoli strati, cospargendole di volta in volta con la miscela. Quando avrete riempito lo stampo, versate sulle mele il succo di arancio e il brandy. Ripiegate i bordi della pasta sulle mele e coprite con il resto della pasta tirato a sfoglia circolare. Con un coltello praticate piccoli tagli a raggiera nella parte superiore.

Infornate in forno a 180° per mezz'ora.

*Si può consumare calda, tiepida o fredda, meglio se accompagnata da formaggi a bassissimo contenuto di grassi (tipo cottage o fiocchi) oppure ricotta magra, montata leggermente con qualche goccia di acqua di fiori d'arancio. Con queste aggiunte può costituire una cena completa se preceduta da un'abbondante insalata.*

---

## Torta di mele

di Alessandra

1 Kg di mele (le migliori sono la varietà renetta)  
1 uovo  
50 gr di zucchero di canna  
180 gr di farina 00 bio  
1 bustina di lievito  
1 limone bio  
latte di soia q.b.  
cannella  
1 bicchierino di rhum

Sbucciate le mele e tagliatele a fettine sottili irrorandole con il succo di limone per evitare che anneriscano.

In una ciotola lavorare lo zucchero con l'uovo. Quando avrete ottenuto una bella crema aggiungete la buccia del limone grattugiata, la cannella e il bicchierino di rhum. A questo punto aggiungete la farina e il lievito alternandoli al latte di soia in modo da ottenere un impasto cremoso e privo di grumi.

*Si può consumare tiepida o fredda.  
Ottima servita con una macedonia di frutta nel foro centrale della ciambella.*

---

## Farinata dolce di farro, nocciole e uvetta

125 gr di farina integrale di farro bio  
1 C e mezzo di miele  
330 cl di acqua  
2 C di uvetta  
50 gr di nocciole  
2 C di olio EV d'oliva  
un pizzico di sale

Stemperare (meglio con l'aiuto di un mixer) acqua, farina, sale, olio e miele. Lasciate riposare almeno un'ora. Ungete una teglia larga con pochissimo olio d'oliva, versatevi il composto, cospargete la superficie di uvetta e delle nocciole tritate. Infornate in forno a 230° per 10 minuti, poi abbassate a 200 per altri 10 o finché la superficie è ben colorata. Servire calda.

---

## Dolce di miglio

200 gr. di miglio  
1/2 lt. di latte di soia  
2 cucchiaini di zucchero integrale  
2 chiare d'uovo montate a neve  
200 gr. di ricotta magra  
1 manciata di uvetta  
scorza di limone  
sale

Bollite il latte in una pentola. Gettatevi il miglio, il sale e lo zucchero e cuocete per 20 min. a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto. Sminuzzate la ricotta e unitela al composto insieme ad un po' di uvetta ammollata e strizzata e alla buccia di limone grattugiata.

Lasciate intiepidire.

Mescolate infine con delicatezza le chiare montate a neve. Versate in uno stampo oliato in forno a 180°C per 25 min. circa.

*ADATTA PER LA CILIACHIA.*

---

## Pere al Barbera

4 pere sode  
4 chiodi di garofano  
1 pezzo di cannella

1 uovo  
200 gr. latte di soia  
un lievito per dolci  
buccia di limone

Per la crema:  
350 gr. ricotta magra  
100 gr. zucchero integrale  
il succo di un limone  
10 mandorle  
pane grattugiato

Sbattete energicamente l'uovo con lo zucchero; aggiungete il latte di soia e, poco a poco, la farina miscelata al lievito; unite la buccia del limone grattugiata e un pizzico di sale (dovrà risultare un composto piuttosto sodo, tipo crostata).  
Stendete la pasta in una tortiera oleata e cosparsa di pane grattugiato, foderando bene i bordi della tortiera in modo che contengano il ripieno.  
A parte lavorate a lungo la ricotta con lo zucchero; aggiungete il succo di limone e le mandorle tritate finemente.  
Ponete il ripieno nella tortiera e spolverate di pane grattugiato.  
Infornate e cuocete a 150° per circa 40 minuti.

---

## Ciambella di tofu al limone

250 gr. di farina integrale di grano  
200 gr. di zucchero integrale  
75 gr. di fecola  
200 gr di tofu  
2 chiare d'uovo  
1 grosso limone (o due piccoli) naturalmente biologici  
(1 pugno di uvette)  
1 bustina di lievito vanigliato per torte  
acqua  
1 C. di olio per ungere la teglia  
1 pizzico di sale

Ammollate le uvette per almeno mezz'ora in poca acqua tiepida.  
Accendete il forno e grattugiate la scorza del limone. Spremetene il succo. Mescolate nel mixer le farine, lo zucchero, la scorza di limone e il succo, il tofu, il sale e acqua bastanti a fare un impasto morbido e un po' sciolto. Insistete con il mixer per ottenere un impasto omogeneo.  
Ungete uno stampo per ciambella da 25 cm.  
Aggiungete il lievito e azionate ancora il mixer per 1 min.  
Montate a neve ferma le chiare d'uovo e incorporatele delicatamente nell'impasto insieme alle uvette.  
Versate nello stampo e infornate in forno già caldo a 200°C. Dopo 10 min. abbassate a 180°C e continuate la cottura per altri 30 min.

Infine aggiungete le mele che avete precedentemente affettato.  
Cottura 45 minuti a 180° (con il forno ventilato abbassate la temperatura a 150°)  
Note eventuali: Se volete dare un bel colorito alla torta a fine cottura passatela sotto il grill per alcuni minuti

---

## Torta semplice alla frutta secca

di Marisa

400 gr. farina  
150 gr. di zucchero di canna  
300 gr. latte di soia  
1 uovo  
1 bustina di lievito per dolci  
100 gr. tofu morbido  
10 noci e 15 mandorle pelate  
buccia di limone  
un pizzico di sale

Sbattete energicamente l'uovo con lo zucchero, aggiungete il tofu e lavorate bene il tutto; unite il latte di soia e, poco a poco, la farina miscelata con il lievito e un pizzico di sale.  
A parte tritate bene la frutta secca e aggiungetela all'impasto con la buccia di limone grattugiata (unire anche il succo di limone secondo i propri gusti).  
Ungete leggermente una tortiera e spolverate di pane grattugiato. Disporre l'impasto nella tortiera e infornare a 150°. Alzare la temperatura del forno a 170° e cuocere per 40 minuti circa.

---

## Ciambella della nonna Pina

250 gr di farina integrale  
3 chiare d'uova  
150 gr di zucchero integrale  
1/2 bicchiere piccolo di olio di soia (o di oliva)  
100 gr di uvetta  
100 gr di pinoli (o di mandorle tritate)  
1/2 C di olio per ungere lo stampo  
1 bustina di lievito vanigliato per dolci  
1 bicchiere e mezzo di acqua  
sale

Mescolate accuratamente farina, zucchero e un pizzico di sale. Impastate poi con l'acqua, l'olio, i pinoli (o le mandorle tritate grossolanamente) e l'uvetta (che avrete ammollato prima in acqua o in vino bianco), fino ad ottenere una pasta fluida ma molto consistente (aggiungete acqua se risulta troppo compatta). Lasciate riposare per almeno mezz'ora.

Sbattete a neve ferma le chiare d'uovo. Incorporate il lievito nella pasta, poi, con delicatezza, incorporate le chiare d'uovo.  
 Versatela in uno stampo antiaderente per ciambella, che avrete leggermente unto. L'impasto non deve superare i 2/3 dello stampo. Infornate in forno già caldo a 200°C. Dopo 10 min. abbassate a 180 °C e terminate la cottura per altri 25 min.  
 Controllate: se la ciambella è cotta, uno stecco deve uscire pulito.  
 Non aprite il forno per i primi 25 min.!

### Torta di cachi al cacao

di Nadia

3 cachi ben maturi  
 200 gr di farina bio non integrale  
 125 gr di fichi  
 100 gr di zucchero di canna integrale  
 40 gr di cacao amaro in polvere  
 1 bustina di lievito per dolci  
 un pizzico di sale

Spellare i cachi, schiacciateli bene con una forchetta e aggiungete la farina, i fichi secchi a pezzetti, il cacao amaro in polvere e lo zucchero. Mescolate con cura, aggiungete il lievito per dolci, ponete il tutto in una teglia imburrata e infarinata e cuocete a 180° per 40 minuti.

*Lo scarsissimo burro nella teglia non ha nessun rilievo negativo*

### Torta di cachi alle nocciole

3 cachi grandi ben maturi  
 230 gr di farina bio semi integrale  
 80 gr di fichi secchi  
 80 gr di zucchero di canna integrale  
 60 gr di nocciole tritate (o mandorle)  
 1 bustina di lievito per dolci  
 un pizzico di sale

Spellare i cachi, metteteli in un mixer con gli altri ingredienti. Mixate con cura, aggiungete il lievito per dolci, date un'ultima mixata, ponete il tutto in una teglia imburrata e infarinata e cuocete a 180° per 40 minuti.  
 Potete decorare con mandorle la superficie della torta prima di metterla al forno.

*Lo scarsissimo burro nella teglia non ha nessun rilievo negativo. Il quantitativo di farina è indicativo, dipende dalla grandezza dei cachi.*

### Torta di cachi e zucca (10 porzioni)

500 gr di cachi (tre cachi maturi)  
 250 gr di zucca gialla  
 125 gr di farina integrale  
 110 gr di farina tipo 0  
 70 gr di fichi secchi  
 60 gr di nocciole tritate  
 50 gr di mandorle tritate  
 la buccia esterna di un arancio grattugiata  
 un bustina di cremor tartaro o altra polvere lievitante per dolci

Cuocete al vapore la zucca, privatela della pelle, sbucciate i cachi, metteteli in un mixer con gli altri ingredienti (tranne la polvere lievitante. Mixate con cura, aggiungete il cremor tartaro, date un'ultima mixata, ponete il tutto in una teglia imburrata e infarinata e cuocete a 180° per 40 minuti.

prot.	grassi	carb.	fibra	calorie	ferro	calcio	fosf.	sodio	potassio	tiamina	ribofl.	niacina	vit. A	Vit. C	Vit. F
5,8	8,8	29	4	248	1,3	51,2	105	8,3	175,0	0,11	0,07	0,80	306	17	2

**Blocchi di carboidrati n. 1,6      Di proteine n. 0,5**

### Torta di nonna Lina

200 gr. (1/2) farina gialla  
 200 gr. (1/2) farina integrale  
 200 gr. zucchero di canna  
 1 uovo  
 1 bicchiere di latte di soia  
 100 gr. di uvetta (anche 150 gr.)  
 1 manciata noci o nocciole o mandorle (io preferisco mandorle)  
 1 bustina lievito vanigliato per dolci  
 olio per ungere lo stampo

Mescolate accuratamente i vari ingredienti, tranne la chiara d'uovo e il lievito, in modo da avere un impasto morbido. Montare il bianco a neve ferma. Cospargere l'impasto con il lievito vanigliato e incorporare delicatamente il bianco d'uovo.  
 Versare l'impasto in una tortiera oleata e cosparsa di farina.  
 Infornare in forno a 180° per 40 minuti (o finché è cotta).

### Torta di ricotta

Per la pasta:  
 300 gr. farina  
 150 gr. zucchero integrale