

# Siete sicuri di sapere tutto sulle mele? Parliamone davanti a una torta

Oggi voglio parlare delle mele, il mio frutto delicato, quello dello strudel delle mie colazioni trentine, quello che uso per i dolci che mi riportano all'infanzia. Ebbene, credo che le mele siano il frutto più antico. Quante cose si ...potrebbero scrivere

Sicuramente quella più famosa è la mela di Adamo ed Eva, il frutto del peccato, senza parlare poi di quella avvelenata di Biancaneve, o di quella usata nel titolo di un film per .evocare il tempo dell'innocenza e della giovinezza

Vi chiedo dunque: *"Cosa vi riporta in mente una mela?"* Per quanto mi riguarda mi riporta alla famiglia e alle belle .tradizioni di una volta

*...Lo sapevate che*

Le mele sono una buona fonte di fibre e per questo ▪ un ottimo spuntino con poche calorie, facile da



.portare con

se

.Sono ricche di sostanze antiossidanti ▪

Per il loro basso contenuto di zucchero sono ideali ▪

.per i diabetici

Vista l'alta digeribilità possono essere consumate ▪  
tranquillamente da chi ha problemi digestivi, anche

.a fine pasto

E' consigliabile mangiare le mele con la buccia, ▪  
solo nel caso in cui si abbia la sicurezza che non  
siano stati effettuati trattamenti con

.antiparassitari

Ci sono più di mille varietà, per questo è l'albero ▪

.più diffuso sulla Terra

*Questo è il tempo delle mele, ne vogliamo parlare  
?davanti a una torta*

# La mia torta di mele

Ogni famiglia ha una torta di mele con le sue varianti. Io ne faccio una molto semplice che amo mangiare per colazione.  
.Ecco come la preparo

Una volta che avete sbattuto tre rossi d'uovo con 150 gr. di  
:zucchero, unite i bianchi montati a neve, e amalgamate con

gr. di farina 200 –

bustina di lievito 1 –

gr. di burro tolto per tempo dal frigorifero 80 –

una spolverata di cannella –

mezzo succo di limone –

tre mele tagliate a cubetti –

Ponete l'impasto nel forno scaldato a 170 gradi, e portate a  
.cottura per circa 40 minuti



Una mela a  
colazione facilita la  
digestione!