

TORTA ALLO YOGURT E FRAGOLE, RICETTA PRIMAVERILE SEMPLICE E VELOCE

Care amiche, qualcuna starà già pensando all'estate, al mare, alla prova costume... Ma quanta voglia di una fetta di torta! E noi, golose come siamo, vi indichiamo la ricetta facile e veloce della torta primaverile con fragole e yogurt, che potrete pure gustare senza rimpianti data l'assoluta assenza di burro e la ridotta quantità di zuccheri.

Inoltre, le fragole ci danno una mano in questo dolce allo yogurt, in quanto hanno un bassissimo contenuto di calorie (solo 43 kcal in 100 gr) e tantissime fibre alimentari, che ci aiutano a sentirci sazie.



La ricetta della torta allo yogurt e fragole, oltre ad essere rinfrescante e veloce da preparare, ci da tantissimi benefici per il nostro organismo grazie al succoso frutto rosso che contiene: esso, infatti, ha la funzione di antiossidante, contiene moltissima vitamina C, fa bene alla nostra vista (contrasta le malattie oculari), ha proprietà anti-infiammatorie... una vera e propria riserva di salute! C'è persino chi le usa sulla pelle per rimediare ad una scottatura.

Con tutti questi buoni motivi per mangiare le fragole (come se non fosse abbastanza il loro apprezzatissimo sapore), passiamo alla ricetta della torta allo yogurt e fragole, facile e veloce per le vostre merende primaverili:



Ingredienti:

150 gr fragole

150 gr yogurt bianco magro

300 gr farina 00

150 gr zucchero

1 uovo

2 tuorli d'uovo

Una bustina di lievito per dolci

Scorza di limone

Zucchero a velo

Preparazione:

Lavorate con uno sbattitore elettrico lo zucchero con l'uovo e i tuorli. Preparate la scorza di limone e setacciate la farina e il lievito, aggiungendoli poi al composto insieme allo yogurt, continuando a lavorare il tutto per renderlo omogeneo.

Pulite e tagliate a metà le fragole, infarinandole per non farle depositare sul fondo dello stampo. Foderate uno stampo da plumcake con carta forno precedentemente bagnata e strizzata. Versate metà dell'impasto nello stampo, aggiungete metà delle fragole, versate sopra l'altra metà dell'impasto e adagiate le fragole rimaste sopra a tutto.

Preriscaldate il forno a 180°C e lasciate cuocere per 45 minuti. A fine cottura decorate il cake con lo zucchero a velo.

TORTA ALLO YOGURT E FRAGOLE, RICETTA PRIMAVERILE SEMPLICE E VELOCE

Care amiche, qualcuna starà già pensando all'estate, al mare, alla prova costume... Ma quanta voglia di una fetta di torta! E noi, golose come siamo, vi indichiamo la ricetta facile e veloce della torta primaverile con fragole e yogurt, che potrete pure gustare senza rimpianti data l'assoluta assenza di burro e la ridotta quantità di zuccheri.

Inoltre, le fragole ci danno una mano in questo dolce allo yogurt, in quanto hanno un bassissimo contenuto di calorie (solo 43 kcal in 100 gr) e tantissime fibre alimentari, che ci aiutano a sentirci sazie.



La ricetta della torta allo yogurt e fragole, oltre ad essere rinfrescante e veloce da preparare, ci da tantissimi benefici per il nostro organismo grazie al succoso frutto rosso che contiene: esso, infatti, ha la funzione di antiossidante, contiene moltissima vitamina C, fa bene alla nostra vista (contrasta le malattie oculari), ha proprietà anti-infiammatorie... una vera e propria riserva di salute! C'è persino chi le usa sulla pelle per rimediare ad una scottatura.

Con tutti questi buoni motivi per mangiare le fragole (come se non fosse abbastanza il loro apprezzatissimo sapore), passiamo alla ricetta della torta allo yogurt e fragole, facile e veloce per le vostre merende primaverili:



Ingredienti:

150 gr fragole

150 gr yogurt bianco magro

300 gr farina 00

150 gr zucchero

1 uovo

2 tuorli d'uovo

Una bustina di lievito per dolci

Scorza di limone

Zucchero a velo

Preparazione:

Lavorate con uno sbattitore elettrico lo zucchero con l'uovo e i tuorli. Preparate la scorza di limone e setacciate la farina e il lievito, aggiungendoli poi al composto insieme allo yogurt, continuando a lavorare il tutto per renderlo omogeneo.

Pulite e tagliate a metà le fragole, infarinandole per non farle depositare sul fondo dello stampo. Foderate uno stampo da plumcake con carta forno precedentemente bagnata e strizzata. Versate metà dell'impasto nello stampo, aggiungete metà delle fragole, versate sopra l'altra metà dell'impasto e adagiate le fragole rimaste sopra a tutto.

Preriscaldate il forno a 180°C e lasciate cuocere per 45 minuti. A fine cottura decorate il cake con lo zucchero a velo.