



1/4 persone

INGREDIENTI

Latte di mandorla
Mele Annurca
Cannella
Agar Agar
(gelificante di origine
vegetale)

1 PAX	4 PAX
g 31	g 124
g 53	g 212
q.b.	q.b.
g 0,5	g 2



Budino alle mele vegan senza glutine e senza zucchero

Alice, Davide (Ecfo - Monza)

80

IL RICETTARIO / DOLCI

PROCEDIMENTO

Sbuccia le mele, tagliale a tocchetti e falle cuocere in un pentolino antiaderente per 15 minuti circa. Trasferiscile in un mixer e frullale insieme al latte di mandorla. Infine aggiungi la polvere di agar agar setacciandola.

Porta a bollore e lascia cuocere per altri 2 minuti mescolando costantemente.

Versa il composto nello stampo in alluminio da 100 ml e lascialo raffreddare a temperatura ambiente, dopodiché riponilo in frigorifero fino a quando sarà solidificato.

Una volta solidificato rimuovilo dallo stampo, spolveralo con della cannella e servilo.

MODALITÀ DI COTTURA

Bollitura.

ALLERGENI

Molluschi, soia, frutta secca.

FATTORI NUTRITIVI

La mela Annurca contiene dosi altissime di Vitamina A e di Vitamina C.

VALORE ENERGETICO

29,08 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Informazioni specifiche a sostegno della prevenzione alle malattie cardiovascolari. La mela Annurca ha diverse proprietà benefiche poiché ha un'azione antiossidante e aiuta a contrastare il colesterolo, rafforzare il sistema immunitario, la vista e la salute della pelle.

COSTI

1 PAX = 0,18 EURO 4 PAX = 0,71 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Le aree dove si concentra la maggior parte della produzione della mela Annurca è: nel napoletano la Giuglianese-Flegrea, nel casertano la Maddalonese, l'Aversana e l'Alto Casertano, nel beneventano la Valle Caudina-Telesina e il Taburno, nel salernitano l'Irno e i Picentini.

STAGIONALITÀ

La raccolta della mela Annurca avviene nella stagione autunnale e il prodotto è disponibile fino all'estate. Gli unici mesi in cui non è possibile trovare questa varietà è quindi nei mesi di settembre e ottobre.

