

Il sapore di casa dello **smartworking**



RICETTA:

Torta all'acqua



BEVANDA:

Spremuta d'arancia

INGREDIENTI PER L'IMPASTO

- 200 G DI FARINA DI TIPO 2
- 100 G DI AMIDO DI MAIS
- 90 G DI ZUCCHERO A VELO
- 200 ML DI ACQUA
- 80 G DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE
- 1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI

PER LA FARCIA DI CREMA PASTICCERA AL COCCO

- 500 GR DI LATTE SCREMATO SENZA LATTOSIO O BEVANDA VEGETALE
- 40 G DI FRUMINA
- 3 CUCCHIAI DI ZUCCHERO A VELO INTEGRALE
- BACCA DI VANIGLIA
- 50 G DI COCCO GRATTUGIATO
- BUCCIA DI UN LIMONE GRATTUGIATA
- SPOLVERATA DI CURCUMA

Mescolare insieme tutti gli ingredienti per l'impasto, quindi infornare per 30 minuti a 180° (io uso una tortiera di 22 cm di diametro).

Lasciare raffreddare molto bene, quindi tagliare la torta in due, farcirla con la crema preparata sbattendo con una frusta il latte, la frumina, lo zucchero, la curcuma, la scorza di limone e facendo sobbollire dolcemente con bacca di vaniglia, fino a quando si addensa. Quando sarà tiepida, aggiungere il cocco e mescolare. Farcire la torta che andrà poi servita fresca.



Se lavoriamo da casa, la nostra giornata è più sedentaria. Meglio allora limitare le calorie, come con questa torta all'acqua, senza grassi. Un dolce povero ma buonissimo! La crema pasticcera all'interno ci regala gusto e sapore, ma è digeribile per tutti. E poi una bella spremuta d'arancia abbondante, facciamone anche mezzo litro da bere nel corso della mattina. La spremuta d'arancia rappresenterà così una delle tre porzioni di frutta consigliate nella giornata.