

Ingredienti

- 90 g di olio
- burro q.b. per imburrare la tortiera
- 200 g di farina di mandorle
- 100 g di carote, pelate e a pezzi
- 100 g di foglie di spinaci freschi
- 5 uova
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 390 g di eritritolo
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- 30 g di succo di limone (solo per bimby)
- 1 l di acqua (solo per bimby)

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 5

PER 100 G

Calorie	203,01 (Kcal)
Proteine	4,15 g
Carboidrati	1,68 g
Grassi	16,36 g
Fibre	1,21 g

PER PORZIONE

Calorie	237,52 (Kcal)
Proteine	4,85 g
Carboidrati	1,97 g
Grassi	19,14 g
Fibre	1,41 g

Torta di spinaci e carote

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	1 h 5 min.
Porzione	10



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Imburrare e infarinare uno stampo a ciambella (Ø 21x5,5 cm) e tenere da parte.
- Mettere nel boccale 100 g di carote e tritare: 5 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere gli spinaci e tritare: 5 sec./vel. 7. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Pulire e asciugare il boccale. Posizionare la farfalla. Mettere nel boccale gli albumi e il sale e l'aceto, montare: 5 min./vel. 4. Togliere la farfalla e trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Posizionare la farfalla. Mettere nel boccale i tuorli e 390 g di eritritolo, montare: 2 min./vel. 3. Togliere la farfalla.
- Aggiungere l'olio e le verdure tritate, mescolare: 15 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Unire la farina di mandorle e il lievito, mescolare: 20 sec./vel. 4.
- Aggiungere gli albumi montati a neve e mescolare a fondo con la spatola. Trasferire il composto nello stampo preparato. Sistemare lo stampo nel recipiente del Varoma e chiudere con il coperchio.
- mettere nel boccale 1 lt di acqua e 30 g di succo di limone. Posizionare il Varoma e cuocere a vapore: 65 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma e lasciare raffreddare 10 minuti prima di sformare.

Preparazione senza bimby

- Imburrare e infarinare uno stampo a ciambella (Ø 21) e tenere da parte.
- Mettere in un robot da cucina 100 g di carote e tritare
- Aggiungere gli spinaci e tritare. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Con delle fruste o uno sbattitore montare a neve gli albumi con il sale e un cucchiaino di aceto e tenere da parte.
- Sempre con le fruste o uno sbattitore montare i tuorli e 390 g di eritritolo.
- Aggiungere l'olio e le verdure tritate, mescolare con una spatola.
- Unire la farina di mandorle e il lievito, mescolare.
- Aggiungere gli albumi montati a neve e mescolare a fondo con la spatola. Trasferire il composto nello stampo preparato.
- Cuocere in forno 160° per 30/35 min.
- Prima di togliere la torta dal forno fare la prova stecchino. Se lo stecchino è pulito la torta è pronta altrimenti lasciare in forno per altri 5 min.
- Una volta pronta lasciare raffreddare 10 minuti prima di sformare.