



Torta agli agrumi con crema all'arancia: bontà e leggerezza

Fresco e profumatissimo, questo dolce è ideale per la colazione o la merenda e, inoltre, è perfetto anche per chi è intollerante ai latticini.



Torta agli agrumi con crema all'arancia (Foto © Paola Alemanno).

Nonostante si trovino nei supermercati tutto l'anno, le **arance** e i **pompelmi** hanno una stagionalità che va da novembre ad aprile/maggio. In questo periodo gli agrumi sono particolarmente succosi e dolci, perfetti per creare un dessert da mangiare a colazione o il pomeriggio per accompagnare il thè.

La **torta agli agrumi con crema all'arancia** è così delicata che piacerà a grandi e piccini, persino ai più restii nel mangiare la frutta.

Gli agrumi: ottimi alleati contro i malanni stagionali

La torta agli agrumi è soffice, profumatissima e buona per la presenza delle **scorzette degli agrumi** ma non solo, perché fa anche molto bene. Gli **agrumi**, infatti, sono ricchissimi di fibre, sali minerali e vitamine, in particolare di vitamina C che aiuta a rafforzare le difese immunitarie prevenendo la comparsa dei tipici malanni di stagione. Avrebbero, inoltre, proprietà digestive, antiossidanti, antinfiammatorie e antitumorali.



La torta agli agrumi è priva di lattosio (Foto © Paola Alemanno).

Torta agli agrumi con crema all'arancia, ricetta senza latte né burro

So quanto sia difficile per chi soffre di intolleranze alimentari dover rinunciare a molte delizie culinarie a causa degli effetti collaterali, ma in questo caso gli intolleranti ai latticini potranno togliersi la voglia di dolce senza alcuna esitazione.

La ricetta di questa torta infatti **è priva sia di latte e sia di burro**, perché prevede l'utilizzo della margarina 100% vegetale che renderà il dolce ancora più leggero. Provare per credere.

Data di creazione

19/03/2019

Autore

paola-alemanno