

Ciambella arancia e amaretti. Life is good, orange is better



Se vi chiedessi qual'è il frutto regina dell'inverno voi cosa rispondereste?

Io sicuramente penserei alle arance, dolci, succose, buone e soprattutto preziose per la nostra salute e per la **VITA**.

Le arance fresche sono ricche di vitamine A, B e PP e di flavonone (mamma che parolona ^__^), un elemento altamente protettivo soprattutto nei confronti del tumore allo stomaco.

E sono una fonte abbondante di vitamina C, che oltre a giocare un ruolo nel rinforzare le difese immunitarie (quante volte la mamma dava da piccoli in inverno la spremuta contro il raffreddore?), proteggere anche il sistema cardiovascolare e svolge attività antinfiammatoria.

In particolare, l'arancia rossa di Sicilia, contiene circa il 40 per cento in più di vitamina C rispetto agli altri agrumi e contiene antociani, pigmenti naturali dagli straordinari poteri antiossidanti. E' quindi la più adatta nella prevenzione oncologica.

Il cancro è una delle patologie più strettamente legate al cibo e alle abitudini di vita: imparare fin da piccoli a mangiare in modo corretto è il miglior investimento per la salute ma dobbiamo ricordare che non è mai troppo tardi per iniziare.

Il cancro è una malattia subdola e terribile, perchè quando lo scopri spesso è

troppo tardi e c'è ben poco da fare. Per questo bisogna prevenire il più possibile oltre che curare: prevenire con un'alimentazione sana e ricca di frutta e verdura, e soprattutto facendo controlli regolari.

Perchè oggi vi sto parlando di tutto ciò?

Semplice! Perchè *SABATO 29 GENNAIO* è stato il primo appuntamento dell'anno con *LE ARANCE DELLA SALUTE DI AIRC*, l'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, con oltre 400 mila reticelle da 3 kg di arance rosse di Sicilia non trattate distribuite su circa 2000 piazze italiane dai 20 mila volontari AIRC, a fronte di una donazione di 9 euro.

Ricordate che ve lo avevo segnalato qui?

Io ho provveduto a fare la mia scorta di salute con ben 3 sacchetti e voi? Avete fatto altrettanto?

E con tante arance golose, potevo non approfittarne per qualche vasetto di marmellata (vi interessa la ricetta per caso?) e altre piccole golosità?

Cerrrrrrrrrrrrrrto che no!

E allora, via con la prima che è anche molto ma molto veloce.

Per la serie "detto-fatto" e la ciambella è già in forno, pronta a diffondere per casa il suo delizioso profumino di agrumi all'amaretto ^__^



Ciambella arancia e amaretti

Print

Prep time

15 mins

Cook time

35 mins

Total time

50 mins

per uno stampo da 20 cm

Author: Federica

Recipe type: Torte

Serves: 10

Ingredienti

- 220 gr farina
- 30 gr di cacao amaro
- 3 uova
- 130 gr di zucchero
- 100 gr di amaretti morbidi sbriciolati
- 100 ml circa di succo d'arancia
- 75 gr di olio di semi (io di girasole)
- scorza grattugiata d'arancia (o 20 gc di olio essenziale)
- granella di mandorle
- 1 bustina di lievito per dolci
- sale

Procedimento

1. Niente di più rapido e veloce con il metodo "muffin"!!!
2. In una ciotola capiente setacciare la farina con il cacao e il lievito, unire lo zucchero, gli amaretti ben sbriciolati e la scorza d'arancia grattugiata.
3. Mescolare bene.
4. In una seconda ciotola sbattere le uova con un pizzico di sale, aggiungere l'olio, il succo d'arancia e mescolare.
5. Aggiungere i "liquidi" agli ingredienti "secchi", amalgamare velocemente con un cucchiaio e trasferire il composto in uno stampo a ciambella da 20-22 cm imburato e infarinato.

6. Cospargere la superficie con della granella di mandorle e cuocere in forno caldo a 180°C per circa 35-40 minuti (prova stecchino).
7. Sformare e lasciar raffreddare su una gratella, cospargere a piacere di zucchero a velo.



Enjoy!

Aggiungo questa speedy ciambella alla raccolta di Alessandro "Aranciamente sani"



ringraziandolo infinitamente per la sua bella e SANA iniziativa.

W le arance ^__^

E voglio ringraziare il simpaticissimo Ale anche per avermi donato un premio, che ho già ricevuto qui, dove troverete le mie 7 piccole confessioni

Un bacione a tutti e buon week end.

Io me lo godrò in compagnia di due amiche dolcissime. E voi?