

## Torta di riso con limone e pistacchi

*Un dolce semplice dedicato ai papà.*

*Per la Festa del Papà regalate la dolcezza di questa torta di riso con limone e pistacchi.*



Il **riso semi integrale** arricchisce il dolce di **fibre** utili per il benessere della flora microbica intestinale. I grassi vegetali dei **pistacchi** equilibrano il colesterolo presente nelle uova e rallentano l'assorbimento del glucosio contenuto nello zucchero di canna. Le **proteine delle uova e della bevanda di soia** completano l'apporto nutritivo di questo dolce. Una ricetta semplice e nutriente, **ideale se consumata a colazione o prima dell'attività fisica.**

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Preparazione: 15 min. + 60 min. di cottura**

### Ingredienti

**(per una tortiera da 20 cm di diametro)**

300 g di riso semi integrale

100 g di pistacchi sgusciati non salati

**200 g di zucchero grezzo di canna Despar**

mezzo litro di bevanda di soia

mezzo bicchiere di succo di limone

**2 uova fresche Bio,Logico**

1 cucchiaio di scorza di limone grattugiata

1 bicchiere di acqua

**olio extravergine di oliva Despar q.b.**

farina di riso q.b.

### Procedimento

1. In un recipiente abbastanza capiente riunire la bevanda di soia, l'acqua, 100 g di zucchero, il succo e la scorza del limone. Portare ad ebollizione.
2. Aggiungere il riso e cuocere finché si sarà assorbito tutto il liquido. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.
3. Nel frattempo montare i tuorli delle due uova con lo zucchero rimanente (100 g), aggiungerli al riso cotto assieme ai pistacchi tritati. Incorporare per ultimi gli albumi montati a neve, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.
4. Ungere di olio e infarinare una tortiera, quindi versarvi il composto. Cuocere in forno a 200°C per 30 minuti circa.