

## Muffin all'arancia

Publicato: 05-11-2014 da: Dietetika



### Lista Ingredienti per porzioni

- 190,00 gr FARINA DI FRUMENTO, TIPO 0
- 70,00 gr (1 Uovo) UOVO DI GALLINA, INTERO
- 70,00 gr ZUCCHERO DI CANNA, GREZZO
- 70,00 gr (1 Arancia) ARANCE [CITRUS AURANTIUM]
- 60,00 gr (1/2 bicchiere) LATTE DI MANDORLE
- 20,00 gr (Q.B. circa un tappo) RHUM

I **muffin all'arancia** sono una **ricetta** per realizzare degli ottimi dolcetti leggeri, sfiziosi e perfetti per la stagione fredda. Da consumare in una ricca e **sana colazione** oppure una dolce pausa pomeridiana, questi muffin sono semplicissimi da realizzare in una manciata di minuti. L'ingrediente che spicca in questa ricetta è l'arancia. Profumatissima, dal sapore intenso e tipicamente invernale, l'arancia è letteralmente il **frutto della salute**. Approfondiamo nel dettaglio le meravigliose virtù di questo eccezionale frutto.

### Preparazione

1. Preriscalda il forno a 180C°.
2. Sbatti l'uovo con lo zucchero fino ad ottenere un composto liscio ed uniforme.
3. Aggiungi il succo di arancia e amalgama bene.
4. Inizia ad unire la farina setacciata con il cremor tartaro. Amalgama bene e aggiungi il latte di mandorla. Sbatti bene con una

frusta per amalgamare tutti gli ingredienti.

5. Aggiungi un tappino di rum per aromatizzare e mescola bene.

6. Ungi e infarina le forme per muffin oppure delle formine di alluminio, versa il composto per 3/4. Gurarnisci con della scorza grattugiata e un pizzico di zucchero di canna.

7. Inforna a 180C° per 20-25min controllando la cottura.

L'**arancia** è il frutto di una pianta di origine orientale. L'Italia è tra i maggiori produttori ed esportatori di questo frutto e le sue coltivazioni si trovano per la maggior parte nel Sud della nostra penisola. La sua raccolta va da novembre a maggio e vanta oltre dieci varietà diverse. Composta per la maggior parte di acqua, l'arancia è ricca di sali minerali e vitamine del gruppo A, del gruppo B e per la maggiore del gruppo C, vitamine in grado di apportare diversi benefici al nostro organismo. Ed è proprio grazie alla **vitamina C** che l'arancia è particolarmente indicata nel corso di un'**influenza**, in quanto rafforza le **difese immunitarie** e debella virus e batteri presenti nell'organismo. Ma l'arancia non è solo vitamina C. Grazie all'alta presenza di **antiossidanti**, è un'eccezionale **alimento anti-age**, in quanto rallenta l'attività dei **radicali liberi**, principali responsabili l'**invecchiamento cellulare**. Inoltre, le sue proprietà tornano utili anche al **sistema cardiovascolare**. Oltre a favorire l'assorbimento del ferro specialmente in persone che soffrono **dianemia**, l'arancia salvaguarda la salute dei vasi sanguigni, prevenendo il rischio di **trombosi**. Ma non è tutto, il **potassio** presente nel suo succo, previene l'**ipertensione arteriosa**. Per concludere, una sostanza chiamata **limonene**, presente in tutti gli agrumi, è in grado di prevenire la formazione di **cellule tumorali** nel colon e nel retto. Da non sottovalutare l'importanza dell'arancia nel campo della **cosmetica**: una semplice maschera per il viso fatta con buccia e polpa di un'arancia tornerà utile per **idratare la pelle secca**, per **purificare la pelle grassa**, per **eliminare i punti neri**, per **defaticare la pelle** del viso ed un ottimo trattamento **antirughe**.