



MUG CAKE AL CIOCCOLATO

Una deliziosa torta monoporzione in tazza, veloce da preparare e super golosa. Se vuoi puoi aggiungere della frutta all'interno!!

 5 minuti
 10 minuti
 1 porzione

INGREDIENTI

- 50 grammi di farina di avena
- 1 uovo o 80 mL di albume
- 1 cucchiaio da tavola raso di cacao amaro
- 3 grammi di lievito per dolci
- 1 cucchiaio di yogurt greco 0%
- 10 grammi di crema al cioccolato, tipo NOVI
- 1 cucchiaino da tè colmo di miele [8 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una tazza (che può andare in microonde) mescola l'uovo con lo yogurt greco
- 2° Aggiungi poco per volta la farina, il cacao e per ultimo il lievito per dolci
- 3° Mescola per bene e quando avrai ottenuto un composto omogeneo versa al centro la crema al cioccolato
- 4° Metti la tazza nel microonde e fai cuocere a 600watt per 1-2 minuti, controlla la cottura se dovesse risultare ancora morbido aumentate di qualche secondo. La consistenza finale della tua mug cake dipenderà molto dal tuo microonde, controllate di tanto in tanto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (141 g)	% AR
ENERGIA	276 kcal	389 kcal	19 %
PROTEINE	11 g	16 g	31 %
CARBOIDRATI	37 g	52 g	20 %
ZUCCHERI	11 g	15 g	17 %
LIPIDI	10 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	3 g	5 g	24 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	6 g	24 %
SODIO	103 mg	145 mg	6 %