

TORTA ANTI SENSO DI COLPA

 10 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di farina di frumento, integrale
- 80 grammi di olio di semi di girasole
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 70 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 1 tazza piccola di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato [125 g]
- 30 grammi di cioccolato fondente [gocce di cioccolato]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbattere l'uovo con lo zucchero
- 2° Aggiungere la farina setacciata e il lievito per dolci. Dopodiché amalgamare tutto con l'olio
- 3° Continuare a mescolare e versare il latte. Infine aggiungere le gocce di cioccolato
- 4° Foderare la tortiera con carta da forno e infornare a 180-200°C per circa 30 min

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (61 g)	% AR
ENERGIA	343 kcal	207 kcal	10 %
PROTEINE	7 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	44 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	16 g	10 g	11 %
LIPIDI	17 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	3 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	2 g	10 %
SODIO	26 mg	16 mg	1 %