



TORTA IN TAZZA FRUTTA E CIOCCOLATO 195

 1 porzione

INGREDIENTI

- 25 grammi di farina di avena
- 25 grammi di albume
- 5 grammi di cioccolato fondente
- 60 grammi di frutta (in media), fresca
- 25 grammi di bevanda avena Senza Zuccheri Aggiunti
- 5 grammi di miele

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotolina mischia la farina con l'albume, la bevanda vegetale, il miele e il lievito.
- 2° Mescola tutto fino ad ottenere un composto senza grumi, infine aggiungi una manciata di frutta. 30 Metti tutto in una tazza, aggiungi il cioccolato e via, in microonde per 1 minuto e mezzo. Lascia raffreddare, copri con un altro pò di frutta.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (145 g)	% AR
ENERGIA	135 kcal	195 kcal	10 %
PROTEINE	5 g	7 g	13 %
CARBOIDRATI	23 g	34 g	13 %
ZUCCHERI	9 g	14 g	15 %
LIPIDI	3 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	13 %
SODIO	38 mg	56 mg	2 %