

**SACHER MUG CAKE 292** 1 porzione**INGREDIENTI**

- 70 grammi, albume
- 30 grammi di farina di avena
- 1 cucchiaio da tavola (raso) di cacao amaro, in polvere (5 g)
- 50 grammi di bevanda Avena Senza Zuccheri Aggiunti
- 1 cucchiaino da tè (colmo) di marmellata di albicocche (10 g)
- 15 grammi di cioccolato fondente

**COME PREPARARE LA RICETTA**

- 1° Mettere tutti gli ingredienti in una tazza e mescolate energicamente con una frusta
- 2° Cuocete in microonde per 1:30 minuti al max della potenza
- 3° Capovolgete su un piattino, tagliate la tortina a metà e farcite con un cucchiaino colmo di marmellata
- 4° Capovolgete su un piattino, tagliate la tortina a metà e farcite con un cucchiaino colmo di di confettura
- 5° Sciogliete il cioccolato al microonde con un filo di acqua e usatelo per coprire la mug cake

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI**

	PER 100 g	PER PORZIONE (180 g)	% AR
ENERGIA	162 kcal	292 kcal	15 %
PROTEINE	7 g	13 g	27 %
CARBOIDRATI	23 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	9 g	16 g	18 %
LIPIDI	5 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	21 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	19 %
SODIO	130 mg	233 mg	10 %