



TORTINO AL CIOCCOLATO 216

 1 porzione

INGREDIENTI

- 25 grammi di cioccolato fondente
- 30 grammi di bevanda Avena Senza Zuccheri Aggiunti o 30 grammi di latte Zymil alta digeribilità senza grassi
- 30 grammi di albume
- 12 grammi di farina di avena
- 3 grammi di miele

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° sciogli il cioccolato a bagno maria o in microonde.
- 2° unisci in una ciotola: albume, latte, cioccolato e miele.
- 3° setaccia la farina e uniscila al composto.
- 4° versa il tutto in un pirottino e cuoci in friggitrice ad aria a 180gradi per 7/8 minuti o in forno statico a 170gradi per 13/14 minuti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (100 g)	% AR
ENERGIA	216 kcal	216 kcal	11 %
PROTEINE	7 g	7 g	13 %
CARBOIDRATI	27 g	27 g	11 %
ZUCCHERI	18 g	18 g	20 %
LIPIDI	10 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	5 g	5 g	26 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	6 %
SODIO	74 mg	74 mg	3 %