

## TORTA IN TAZZA ALLA MELA E CIOCCOLATO 273

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 30 grammi di farina di avena
- 30 grammi di bevanda Avena Senza Zuccheri Aggiunti o 30 grammi di latte Zymil alta digeribilità senza grassi
- 5 grammi di miele
- 5 grammi di cioccolato fondente
- Mezza mela
- Cannella q.b.

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° Aggiungi in una tazza l'uovo, la farina, la bevanda vegetale, un pizzico di sale, cannella, il lievito per dolci e il miele. Mescola tutti gli ingredienti benissimo con una frusta per rimuovere tutti i grumi. Aggiungi le gocce di cioccolato e mezza mela a pezzettini. Cuoci in microonde per circa 2 minuti e mezzo- 3 minuti. Lascia raffreddare e gusta!

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (206 g)	% AR
ENERGIA	132 kcal	273 kcal	14 %
PROTEINE	5 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	20 g	40 g	15 %
ZUCCHERI	8 g	17 g	19 %
LIPIDI	4 g	9 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	17 %
SODIO	46 mg	95 mg	4 %