nutrium

Elisa Benini
Dietista · 00000003

TORTA DI ZUCCA E CIOCCOLATO

Buona come dessert, golosa come colazione. Si abbina perfettamente con yogurt intero al naturale.

15 minuti
45 minuti
12.2 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di farina tipo 00 con lievito
- 200 grammi di zucca gialla
- 200 grammi di cioccolato fondente
- 1 unità di uovo di gallina, intero
- 150 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato
- 10 grammi di burro oppure olio vegetale
- 100 grammi di zucchero bianco o di canna

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Cuocere a vapore la zucca e lasciare intiepidire. Sciogliere a parte dil burro. In un contenitore frullare la zucca con il latte, il burro sciolto e il latte. Mescolare farina e zucchero. Tagliare la cioccolata in pezzi grossolani. In una ciotola capiente mescolare la farina con lo zucchero e incorporare il composto di zucca-latte-uovo-burro frullato. Aggiungere infine i pezzi di cioccolata e mescolare bene. Versare il composto in uno stampo da torta con fondo rimovibile precedentemente foderata con carta da forno. Cuocere per 20-25 minuti a 180°C in forno statico. Un piccolo suggerimento per la conservazione [grazie mille Sara B.]: una volta raffreddata completamente la torta tagliare già in porzioni, avvolgere ogni fetta con della pellicola per alimenti e congelare. Quando la si vuole consumare per colazione prendere la porzione congelata la sera prima e lasciar scongelare a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (83 g)	% AR
ENERGIA	272 kcal	226 kcal	11 %
PROTEINE	6 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	46 g	38 g	15 %
ZUCCHERI	23 g	19 g	22 %
LIPIDI	8 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	5 g	4 g	20 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	17 mg	14 mg	1 %