



TORTINO AL CUORE CALDO

Godibilissima alternativa light ;)

 10 minuti

 30 minuti

 3.9 porzioni

INGREDIENTI

- 4 unità di uovo di gallina, intero (200 g)
- 60 grammi di cacao amaro, in polvere
- 1 vasetto di yogurt greco 0% (150 g)
- 60 grammi di farina di cocco o 60 grammi di farina di riso
- 160 grammi di eritritolo
- 4 quadretti di cioccolato fondente (40 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Mescolare bene tutti gli ingredienti eccetto il cioccolato fondente. Ungere leggermente il pirottino e spolverarlo con cacao amaro. Versare il composto e porre al centro il cioccolato fondente, farlo scendere in modo tale che vada a creare il cuore che si scioglierà durante la cottura. Cuocere a forno statico a 180°C per 12-15 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (172 g)	% AR
ENERGIA	161 kcal	278 kcal	14 %
PROTEINE	9 g	15 g	30 %
CARBOIDRATI	33 g	57 g	22 %
ZUCCHERI	4 g	7 g	8 %
LIPIDI	10 g	17 g	24 %
GRASSI SATURI	6 g	10 g	50 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	6 g	25 %
SODIO	128 mg	221 mg	9 %