



## MUFFIN ALLA RICOTTA E GOCCE DI CIOCCOLATO

ottimi per la prima colazione

 15 minuti 45 minuti 12 porzioni

## INGREDIENTI

- 200 grammi di ricotta di vacca
- 200 grammi di farina che lievita
- 125 grammi di zucchero (saccarosio)
- 75 grammi di gocce cioccolato fondente
- 50 grammi di olio di semi vari
- 25 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare bene tutti gli ingredienti secchi e tenere le gocce di cioccolato da parte. Sbattere bene le uova e mescolare con olio e latte. Aggiungere il composto liquido agli ingredienti secchi e amalgamare bene il tutto. Aggiungere infine le gocce di cioccolato fondente. Riempire lo stampo per muffin foderato con i pirottini e cuocere a 180°C per 25 minuti circa.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (65 g)	% AR
ENERGIA	317 kcal	205 kcal	10 %
PROTEINE	7 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	43 g	28 g	11 %
ZUCCHERI	23 g	15 g	17 %
LIPIDI	14 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	5 g	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	42 mg	27 mg	1 %