Elisa Benini
Dietista · 00000003

MUFFIN ALLE GOCCE DI CIOCCOLATO

Ricetta di M.B.

20 minuti
1 ora
15.7 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 150 grammi di zucchero (saccarosio)
- 150 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 130 grammi di olio di semi di mais
- 50 grammi di gocce di cioccolato fondente
- 7 grammi di lievito per dolci (1 bustina)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Sbattere bene le uova sino a farle diventare cremose aggiungere pian piano lo zucchero avendo a cura di farlo ben sciogliere poi olio e latte, la fialetta di limone/arancio/ mandorla. Mescolare il lievito alla farina e aggiungere pian piano il tutto mescolando sempre con le fruste elettriche. Mettere il composto nei pirottini di silicone con una pinza da gelato e informare a 170 gradi per 30 minuti circa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (50 g)	% AR
ENERGIA	398 kcal	199 kcal	10 %
PROTEINE	5 g	3 g	5 %
CARBOIDRATI	54 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	25 g	13 g	14 %
LIPIDI	19 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	4 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	2 %
SODIO	11 mg	5 mg	0 %