



PLUMCAKE ALLA MELA

1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità media di mela (150 g)
- 30 grammi di farina di avena
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 1 cucchiaio da tavola (raso) di cacao amaro, in polvere (5 g)
- 20 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frulla semplicemente tutti gli ingredienti (incluso un cucchiaino di lievito per dolci) e via in forno a 180 °C per 30 minuti oppure in friggitrice ad aria a 160 °C per 15/18 min.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (233 g)	% AR
ENERGIA	114 kcal	264 kcal	13 %
PROTEINE	5 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	16 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	6 g	15 g	17 %
LIPIDI	4 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	6 g	25 %
SODIO	59 mg	138 mg	6 %