



TORTINO MONOPORZIONE CON CIOCCOLATO E PERE

Una colazione gustosa, leggera e ricca di proteine. Perfetta per le giornate più rilassate.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di farina di castagne
- 100 ml di albume
- 3 grammi di cacao amaro, in polvere
- 1 unità grande di pera, senza buccia [200 g]
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescola in una terrina la farina con il cacao e l'albume.
- 2° Taglia a cubetti la pera ed infarinala leggermente (per evitare che vada nel fondo) e versala nel composto e mescola con un cucchiaino.
- 3° Versa il composto nel padellino unto con dell'olio (poi ripassato con il fazzoletto) e fai cuocere per circa 10' a lato con il coperchio a fiamma bassa.
- 4° A fine cottura fai la prova con lo stecchino e se uscirà asciutto significa che il tuo tortino è pronto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [306 g]	% AR
ENERGIA	86 kcal	264 kcal	13 %
PROTEINE	4 g	14 g	27 %
CARBOIDRATI	12 g	38 g	15 %
ZUCCHERI	8 g	24 g	27 %
LIPIDI	2 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	9 g	35 %
SODIO	70 mg	214 mg	9 %