

TORTA AL CIOCCOLATO

 55 minuti 1 ora 10 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di farina di grano saraceno
- 50 grammi di farina mandorle dolci
- 30 grammi di cacao amaro, in polvere
- 10 grammi di lievito per dolci
- 3 unità medie di banana [360 g]
- 80 grammi di olio di semi di girasole
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 60 grammi di sciroppo d'acero 60 grammi di sciroppo di agave 60 grammi di miele 45 grammi di zucchero [saccarosio]
- 60 grammi di cioccolato fondente

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° unire tutti gli ingredienti: FARINA; FARINA DI MANDORLE; CACAO; LIEVITO e mescolarli
- 2° a parte schiacciare le banane con sciroppo, olio e uovo
- 3° unire e creare l'impasto aggiungendo le gocce di cioccolato
- 4° infornare 180° per 8 minuti in forno preriscaldato e successivamente abbassare a 175° e cuocere per altri 45 minuti [cottura in forno statico]

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [67 g]	% AR
ENERGIA	332 kcal	223 kcal	11 %
PROTEINE	6 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	32 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	15 g	10 g	11 %
LIPIDI	21 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	4 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	2 g	10 %
SODIO	57 mg	38 mg	2 %