

## TORTA AL CIOCCOLATO

Un Dolce Buono...e senza sensi di colpa! adatto per la merenda o la prima colazione di grandi e piccini. Perfetto da abbinare con Yogurt greco e frutta fresca

 10 minuti 35 minuti 6 porzioni

### INGREDIENTI

- 260 grammi di farina di frumento, tipo 1
- 40 grammi di cacao amaro, in polvere
- 120 grammi di zucchero di canna, grezzo o zucchero di cocco
- 30 grammi di olio di oliva extravergine
- vanillina o estratto di vaniglia
- 200 grammi di acqua
- un pizzico di sale
- 50 grammi di cioccolato fondente
- 20 grammi di farina di cocco (a piacere) o granella di frutta secca
- mezza bustina di lievito per dolci

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscaldare il forno a 180°
- 2° Unire tutti gli ingredienti secchi setacciati e mescolare con un cucchiaino di legno. Fare 2 buchi con il manico del cucchiaino negli ingredienti secchi e aggiungere in un buco l'olio
- 3° Aggiungere subito l'acqua e mescolare velocemente
- 4° Mettere l'impasto in una tortiera (non molto grande, circa 20-22cm di diametro) foderata di carta forno e infornare per circa 25 minuti
- 5° Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria o nel microonde
- 6° sfornare la torta e aggiungere il cioccolato fuso in superficie, se lo si desidera si può aggiungere anche un pò di farina di cocco o granella di frutta secca
- 7° si possono anche preparare dei cubotti, tagliando la torta a pezzettoni e passandoli nel cioccolato fuso e poi nella farina di cocco o granella

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (122 g)	% AR
ENERGIA	297 kcal	361 kcal	18 %
PROTEINE	6 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	49 g	59 g	23 %
ZUCCHERI	21 g	26 g	29 %
LIPIDI	10 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	4 g	5 g	26 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	4 g	17 %
SODIO	383 mg	466 mg	19 %