Martina Santini
Biologo nutrizionista · AA_086241

MUGCAKE AL CACAO CON CUORE FONDENTE

5 minuti
10 minuti

INGREDIENTI

- 10 grammi di farina di cocco
- 15 grammi di farina di mandorle
- 1 uovo
- 50 grammi di latte
- 3 grammi di lievito in polvere per dolci
- 5 grammi di cacao amaro, in polvere
- 10 grammi di cioccolato fondente 85 %

COME PREPARARE LA RICETTA

1º In una tazza, unire la farina di cocco con quella di mandorle, l'uovo, il latte, il lievito, il cacao amaro e mescolare bene il tutto. Mettere il cioccolato fondente al centro e cuocere in microonde per 3 minuti alla massima potenza, oppure a bagnomaria per 15 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	218 kcal	11 %
PROTEINE	8 g	16 %
CARBOIDRATI	7 g	3 %
ZUCCHERI	7 g	8 %
LIPIDI	18 g	25 %
GRASSI SATURI	13 g	63 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	20 %
SODIO	103 mg	4 %