Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

TORTA SBRICIOLATA PROTEICA CON CREMA AL FORMAGGIO E CIOCCOLATO

ingredienti per una torta dal diametro di 20 cm, 8 porzioni

8 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di farina di riso
- 100 grammi di farina di frumento, integrale
- 30 grammi di proteine in polvere (Whey Isolate)
- 1 unità media di banana matura (120 g)
- 100 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 100 grammi di quark magro (delberg)
- 20 grammi di cacao amaro, in polvere
- 6 grammi di stevia / eritritolo / 25 goccie di tic (dolcificante)
- 5 grammi di bicarbonato

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Preriscaldare il forno a 180 gradi.
2° in una ciotola grande unire tutti gli ingredienti secchi: farina di riso, farina integrale, bicarbonato, proteine in polvere e zucchero. Mescolare bene.
3° in una ciotola grande unire tutti gli ingredienti secchi: farina di riso, farina integrale, bicarbonato
4° a parte schiacciare la banana con una forchetta.
5° aggiungere banana e uovo ai secchi e con le mani unite gli ingredienti, risulterà un composto dalla consistenza sabbiosa.
6° mettere della carta forno in una teglia rotonda dal diametro di circa 20 cm
7° Dividere l'impasto della torta in due parti: coprire il fondo della tortiera con metà dell'impasto.
8° Prendere un'altra ciotola e versarvi tutti gli ingredienti per la farcitura unendoli in modo molto omogeneo: yogurt greco + quark + cacao in polvere + essenza di vaniglia liquida (una fialetta) o in polvere (una bustina di vanillina) + stevia/tic
9° Versare la farcitura sul primo strato di torta.
10° Ricoprire la torta con il restante impasto, se le briciole non sono perfette e l'impasto è venuto più compatto, potete spezzettare l'impasto formando delle briciole grossolane.
11° coprire tutta l'area della teglia ed infornare per 20 minuti fino a doratura della superficie.
12° lasciare raffreddare prima di servire

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (67 g)	% AR
ENERGIA	197 kcal	133 kcal	7 %
PROTEINE	14 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	34 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	3 g	2 g	3 %
LIPIDI	2 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	1 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	9 %
SODIO	292 mg	197 mg	8 %