



CHIACCHERE DI CARNEVALE AL FORNO

 10 porzioni

INGREDIENTI

- 80 grammi di farina di avena
- 80 grammi di farina di farro
- 40 grammi di cacao amaro, in polvere
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 2 cucchiai da tavola di olio di semi di girasole (18 g)
- 40 grammi di sciroppo d'acero
- 30 grammi di latte di avena senza zuccheri (tipo Alce Nero)
- q,b di estratto di vaniglia

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unire le farine ed il cacao in una ciotola. In un'altra ciotola unire: uovo con olio e sciroppo d'acero, l'estratto di vaniglia. Versare il liquido ottenuto al centro della ciotola con le farine ed il cacao ed amalgamare bene tutto.
- 2° Versare il latte a filo fino a raggiungere un impasto denso e compatto.
- 3° Avvolgere l'impasto delle chiacchiere in uno strofinaccio e lasciare riposare per circa 30 minuti in frigo.
- 4° Preriscaldare il forno a 180°.
- 5° Stendere la pasta frolla con un mattarello, non troppo sottile. Usare la rondella tagliapasta per dare ai lati la forma ondulata tipica delle chiacchiere di carnevale e ritagliare diversi pezzi.
- 6° Rivestire una teglia con carta forno ed adagiarvi sopra le chiacchiere di carnevale.
- 7° Infornare per circa 10 / 12 minuti fino a doratura.
- 8° lasciare raffreddare e guarnire con zucchero a velo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (36 g)	% AR
ENERGIA	332 kcal	119 kcal	6 %
PROTEINE	10 g	4 g	7 %
CARBOIDRATI	45 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	11 g	4 g	4 %
LIPIDI	11 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	3 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	2 g	8 %
SODIO	135 mg	48 mg	2 %