



TORTINA ALL'ACQUA AL MICROONDE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 10 grammi di farina di avena
- 5 grammi di farina di riso
- 1 cucchiaio da tavola (raso) di cacao amaro, in polvere (5 g)
- 8 grammi di eritritolo
- 5 grammi di crema di cacao e nocciole
- 1.5 grammi di lievito per dolci
- 40 grammi di acqua

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unire tutti gli ingredienti all'interno di un contenitore idoneo alla cottura in microonde.
- 2° Cuocere alla massima potenza in microonde per circa 2 minuti (se è ancora morbida prolungare per 1 minuto e poi ricontrollare).
- 3° Decorare con una crema realizzata con: 5 gr di cacao amaro in polvere + 40 gr di acqua + eritritolo (od altro dolcificante a piacere).
- 4° Decorare con una crema realizzata con: 5 gr di cacao amaro in polvere + 40 gr di acqua + eritritolo (od altro dolcificante a piacere).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (75 g)	% AR
ENERGIA	137 kcal	102 kcal	5 %
PROTEINE	4 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	21 g	15 g	6 %
ZUCCHERI	4 g	3 g	3 %
LIPIDI	5 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	9 %
SODIO	74 mg	55 mg	2 %