



CAPRESE AL CIOCCOLATO E BANANA

 10 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di farina di mandorle
- 125 grammi di olio di semi di girasole
- 120 grammi di miele
- 1 cucchiaino di rum
- 190 grammi di cioccolato fondente
- 2 unità medie di banane, mature (240 g)
- 5 grammi di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritare il cioccolato, sciogliere e lasciare intiepidire. Sbucciare le banane, eliminare i filamenti, tagliare a pezzi, mettere in un bicchiere alto, aggiungere il miele e frullare con mix a immersione. Mescolare il liquore nelle banane, aggiungere anche il cioccolato fuso e l'olio e mescolare ancora. Mettere il composto in una terrina, aggiungere gradualmente la farina, il lievito, il sale e amalgamare. Preparare la tortiera, versare e infornare in forno statico, a 180°, per 35-40 minuti. Appena sfornata, lasciare raffreddare per 45 minuti nella tortiera. Poi, capovolgere la torta su una gratella e fare raffreddare completamente, anche per 6-8 ore. Cospargere con lo zucchero a velo, se è gradito, e servire. Si conserva in frigorifero per 3 gg avvolta nella pellicola o in una tortiera ben chiusa.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (85 g)	% AR
ENERGIA	494 kcal	421 kcal	21 %
PROTEINE	7 g	6 g	13 %
CARBOIDRATI	30 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	29 g	24 g	27 %
LIPIDI	38 g	32 g	46 %
GRASSI SATURI	7 g	6 g	31 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	3 g	12 %
SODIO	51 mg	43 mg	2 %