



CROSTATATA AL CACAO SENZA BURRO

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di farina di frumento, integrale
- 100 grammi di zucchero (saccarosio) o metà dose di eritritolo se volete realizzare una versione più light
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 80 grammi di olio di semi di girasole
- 30 grammi di cacao amaro, in polvere
- 1/2 bustina di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- q.b di marmellata a ridotto tenore di zuccheri per la farcitura

COME PREPARARE LA RICETTA

- ^{1°} In una ciotola, mescolate 1 uovo intero, 1 tuorlo e 100 grammi di zucchero. Aggiungete 80g di olio di semi leggero, la scorza grattugiata di un limone, un pizzico di sale e ottenete una miscela. In un'altra ciotola unite farina, lievito e cacao in polvere. Aggiungerete a poco a poco le polveri all'impasto, incorporandole tutte.
- ^{2°} Aggiungete farina finché l'impasto non si attacca più alle mani: a questo punto rivestite con la frolla lo stampo della crostata imburrato o unto con olio di semi. Bucherellate il fondo e farcite con marmellata a ridotto tenore di zuccheri, decorare con pezzi di frolla ed infornate a 180° nella parte bassa del forno per 30 minuti.
- ^{3°} Aggiungete farina finché l'impasto non si attacca più alle mani: a questo punto rivestite con la frolla lo stampo della crostata imburrato o unto con olio di semi. Bucherellate il fondo e farcite con marmellata a ridotto tenore di zuccheri, decorare con pezzi di frolla ed infornate a 180° nella parte bassa del forno per 30 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (79 g)	% AR
ENERGIA	354 kcal	278 kcal	14 %
PROTEINE	8 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	48 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	21 g	16 g	18 %
LIPIDI	16 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	3 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	4 g	17 %
SODIO	259 mg	203 mg	8 %