



TORTINO IN TAZZA LOW-FODMAP

 1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di farina di riso
- 1 cucchiaio da tavola (colmo) di cacao amaro, in polvere (9 g)
- 2 gr di bicarbonato di sodio
- 1 pizzico di sale da cucina
- 5 grammi di olio di oliva extravergine o cocco
- 5 grammi di sciroppo d'acero
- 20 grammi di bevanda vegetale di Mandorla o Cocco 0 zuccheri
- 5 grammi di vanillina in polvere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una tazza a microonde, mescola la farina di riso, il cacao, il bicarbonato di sodio e il sale.
- 2° Aggiungi l'olio di cocco (o olio d'oliva), lo sciroppo d'acero, il latte di mandorle e l'estratto di vaniglia. Mescola bene.
- 3° Cuoci in microonde ad alta potenza per circa 1-2 minuti o fino a quando il tortino è cotto al centro ma ancora morbido. La cottura può variare a seconda del microonde.
- 4° Lascia raffreddare per qualche minuto prima di servire. Decorare con frutta fresca a basso contenuto di fodmap e/o cioccolato fondente fuso o burro di frutta secca 100% naturale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (77 g)	% AR
ENERGIA	290 kcal	224 kcal	11 %
PROTEINE	5 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	42 g	32 g	12 %
ZUCCHERI	5 g	4 g	4 %
LIPIDI	10 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	3 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	3 g	11 %
SODIO	1336 mg	1028 mg	43 %