



## BROWNIE AL CIOCCOLATO LOW-FODMAP - GLUTEN FREE - SENZA LATTOSIO

Dolcetto ideale per chi ha esigenza di seguire un regime nutrizionale low-fodmap o senza glutine o senza lattosio

 10 porzioni

### INGREDIENTI

- 70 grammi di farina di riso
- 30 grammi di cacao amaro, in polvere
- 3 grammi di bicarbonato di sodio
- 1 pizzico di sale da cucina
- 80 grammi di olio di oliva extravergine
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 200 grammi di zucchero di canna, grezzo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 60 grammi di noci pecan tritate o mandorle

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscalda il forno a 175°C e foderare una teglia quadrata con carta da forno.
- 2° In una ciotola, mescola la farina di riso, il cacao, il bicarbonato di sodio e il sale.
- 3° In un'altra ciotola, sbatti l'olio d'oliva con lo zucchero.
- 4° Aggiungi le uova e l'estratto di vaniglia, mescola bene.
- 5° Incorpora gli ingredienti secchi nella miscela di ingredienti umidi fino a ottenere un impasto omogeneo.
- 6° Aggiungi le noci pecan tritate, se desideri.
- 7° Versa l'impasto nella teglia e cuoci in forno per circa 20-25 minuti o fino a quando uno stecchino inserito nel centro esce pulito.
- 8° Lascia raffreddare prima di tagliare in quadrati.
- 9° Lascia raffreddare prima di tagliare in quadrati.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [55 g]	% AR
ENERGIA	438 kcal	239 kcal	12 %
PROTEINE	6 g	3 g	7 %
CARBOIDRATI	48 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	36 g	20 g	22 %
LIPIDI	25 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	4 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	5 %
SODIO	316 mg	172 mg	7 %