



TORTA AL CIOCCOLATO...

Deliziosa torta al cioccolato ... le dosi sono per 4 persone ma visto che puoi mangiare solo questa a colazione, ti è consentito mangiare più fatte fino a sazietà

 15 minuti 20 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1 uovo di gallina
- 50 grammi di latte di cocco
- 10 grammi di cacao dolce, in polvere, solubile
- 5 grammi di burro
- 10 grammi di farina di mandorle
- 1 pizzico di lievito per dolci
- 1 pizzico di vaniglia
- 1 cucchiaio grande di fruttosio

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola rompi l'uovo, aggiungi il latte di cocco, la vaniglia e sbatti con una forchetta
- 2° In una ciotola rompi l'uovo, aggiungi il latte di cocco, la vaniglia e sbatti con una forchetta
- 3° Aggiungi tutti gli ingredienti e unisci rendendo omogeneo
- 4° Versa in uno stampo da 10 cm [oppure puoi usare delle ciotole per muffin o ancora cuocerla in una tazza in microonde]
- 5° Cuocere per 15 minuti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (150 g)	% AR
ENERGIA	218 kcal	328 kcal	16 %
PROTEINE	3 g	4 g	9 %
CARBOIDRATI	31 g	46 g	18 %
ZUCCHERI	29 g	43 g	48 %
LIPIDI	6 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	43 mg	64 mg	3 %