

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Bignone, 38/A PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

PLUMCAKE LIGHT PERE E CIOCCOLATO



Ingredienti

150 gr di farina per dolci (potete utilizzare il tipo che più vi ispira es. di riso, di kamut, di avena, etc)

60 gr di zucchero integrale di canna

1 pera ben matura (in tal modo l'impasto risulterà dolce grazie allo zucchero della frutta!)

1 uovo

120 ml di latte di soia (o vaccino parzialmente scremato)

15 gr di cacao amaro in polvere al naturale (senza zucchero aggiunto)

40 gr di burro oppure 30 gr di olio di girasole / arachide

½ bustina di lievito per dolci

Procedimento:

Amalgamate insieme tutte le polveri, ed infine l'uovo, l'olio (o il burro) ed il lievito.

Quando avrete ottenuto un impasto omogeneo aggiungete la pera che avrete precedentemente tagliato in piccoli pezzetti.

Cuocete in forno a 180 °C per circa 45 minuti.

A circa 30 minuti di cottura controllate bucherellando la vostra torta con uno stuzzicadenti il grado di cottura per evitare che si bruci o che al contrario l'impasto rimanga crudo. Lasciare raffreddare bene prima di servire.

.... Buon appetito e buona dieta!