

MUFFIN FARINA DI COCCO E CACAO

MUFFIN AL COCCO E CACAO			PROTEINE	GRASSI	CHO	KCALORIE	RATIO
RIFERIMENTO PASTO			7,00	34,10	3,70	349,7	3,19
EFFETTIVO PASTO			6,91	34,07	3,74	349,2	RATIO
ID	ALIMENTO	Quantità	PROTEINE	GRASSI	CHO	Kcal	
60	farina di cocco IDEE in cucina	29	2,3	19,7	2,3	196,0	
5	uova intero	24	3,0	2,1	0,0	30,7	
63	burro frescheri	13	0,1	10,8	0,1	97,8	
26	cacao amaro coop bio	7	1,5	1,5	1,3	24,7	
	Totali	73	6,9	34,07	3,7	349,2	

- Pesare gli ingredienti singolarmente



- Sciogliere il burro al microonde e mescolarlo con la farina, l'uovo ed il cacao (se necessario aggiungere un po' d'acqua per rendere più cremosa la farina di cocco)
- dolcificante q.b.



- dividere il composto in uno stampo al silicone a forma di cuore



- Cuocere forno ventilato 180° per 10-15 minuti

