



## Muffin alla banana e gocce di cioccolato con salsa alle fragole e ginger

### INGREDIENTI PER 15 MUFFIN

2 uova	250 g di farina
50 g di burro	1 cucchiaio di lievito
30 ml di olio di semi	1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
200 ml di latte scremato	80 g di gocce di <b>cioccolato fondente</b>
80 g di zucchero	1 <b>banana</b> matura (180 g circa di polpa)

### INGREDIENTI PER LA SALSA

100 g di <b>fragole</b>	1/2 lime o <b>limone</b>
1 pezzetto piccolo di <b>ginger</b>	1 cucchiaio di zucchero



### PREPARAZIONE

🕒 Preparazione: 20 minuti 🕒 Cottura: 15 minuti 🕒 Preparazione salsa: 15 minuti

- ⦿ Mescola in un recipiente gli ingredienti secchi (farina, zucchero, lievito, bicarbonato e cioccolato).
- ⦿ In un secondo recipiente unisci il burro sciolto, l'olio, il latte a temperatura ambiente e le uova.
- ⦿ Sbatti le uova, senza montarle, e versa i liquidi negli ingredienti secchi.
- ⦿ Impasta il meno possibile, giusto per amalgamare il tutto.
- ⦿ Unisci la banana tagliata a rondelle spesse 2-3 mm e poi in 4 parti.
- ⦿ Prepara i pirottini di carta nello stampo da muffin.
- ⦿ Versa la stessa quantità di impasto in ogni pirottino e inforna a 200°C per 15 minuti.
- ⦿ Per la salsa di accompagnamento taglia le fragole a pezzi e mettile in un pentolino con un cucchiaio di zucchero e un po' di succo di limone o lime.
- ⦿ Cuoci per 5 minuti, aggiungi il ginger e frulla la salsa.
- ⦿ Servi la coulis di frutta a lato del muffin.

### LO SAI CHE?

Se si sommano calorie e colesterolo di tutti gli ingredienti di questi muffin, risulta che ognuno di essi conta 11 grammi di colesterolo (pari a 100 grammi di cioccolato al latte) e 170 calorie (come 90 grammi di salmone fresco).

Andando ad analizzarne gli ingredienti, questi dolci presentano elementi particolarmente consigliati per chi soffre di nausea: le banane, ricche di potassio, nei muffin e il ginger nella salsa di accompagnamento.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

