

CREMA SPALMABILE ALLE NOCCIOLE

Ricetta utilizzabile per ottenere una crema da utilizzare nella stessa quantità della frutta secca o del cioccolato presente nella dieta. Attenzione alle quantità, va consumata entro pochi giorni.

INGREDIENTI

- 75 grammi di nocciole
- 10 grammi di cacao amaro, in polvere
- 30 grammi di olio di semi vari
- 25 grammi di eritritolo/qualche goccia di dolcificante tic
- 60 grammi di cioccolato fondente 70% minimo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Inserire nocciole, dolcificante, cacao e olio in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Fare solo attenzione a non scaldare troppo il composto.
- 2° Sciogliere il cioccolato a bagnomaria o con un minuto al microonde, mescolarlo con un cucchiaino e versarlo sul resto del composto nel frullatore.
- 3° Riattivare il frullatore per qualche secondo per mescolare bene il tutto e versare in un barattolo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	553 kcal	28 %
PROTEINE	9 g	18 %
CARBOIDRATI	14 g	5 %
ZUCCHERI	10 g	11 %
LIPIDI	51 g	73 %
GRASSI SATURI	8 g	40 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	26 %
SODIO	52 mg	2 %