Cristian Bisonni
Biologo nutrizionista · AA_092642

CHEESECAKE NOCCIOLATA

1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di fette biscottate
- 70 grammi di philadelphia light
- 5 grammi di miele
- 15 grammi di Nocciolata (Crema spalmabili di nocciole 100% un solo ingrediente)
- 20 grammi di bevanda Avena Senza Zuccheri Aggiunti o 20 grammi di latte Zymil alta digeribilità senza grassi

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Triturare finemente le fette biscottate, metterle in una ciotolina e bagnarle con 2 cucchiai di latte
2° A parte, creare un'emulsione con Philadelphia e il miele. Versare sopra le fette biscottate la miscela ottenuta.
3° Guarnire con nocciolata al 100% o altra crema di frutta secca al 100%
4° Lasciare in frigo una notte o gustarlo subito

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (140 g)	% AR
ENERGIA	248 kcal	347 kcal	17 %
PROTEINE	9 g	12 g	25 %
CARBOIDRATI	26 g	36 g	14 %
ZUCCHERI	5 g	7 g	7 %
LIPIDI	13 g	18 g	25 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	9 %
SODIO	88 mg	124 mg	5 %