

**BAKED CHOCOLATE RICOTTA WITH BLUEBERRIES AND CREAM** 10 minutos 55 minutos 4 porciones**INGREDIENTES**

- 2 cucharaditas de mantequilla [8 g]
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías [4 g]
- 70 gramos de chocolate sin azúcar
- 250 gramos de queso ricotta los portales®
- 3 piezas de huevo entero fresco [150 g]
- 1/4 cucharadita de canela molida [1 g]
- 80 gramos de yogurt natural ○ 80 gramos de yogur griego TM6 ○ 80 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® ○ 80 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® ○ 80 gramos de yoghurt griego natural oikos® ○ 80 gramos de yoghurt activia® natural sin azúcar
- 2 tazas de blueberries [291 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [207 g]	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	273 kcal	14 %
GRASA	8 g	16 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	70 mg	145 mg	48 %
SODIO	27 mg	56 mg	2 %
H. CARBONO	10 g	20 g	7 %
AZÚCARES	3 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	-