

CREMA SPALMABILE AL CIOCCOLATO FONDENTE SENZA ZUCCHERO, LOW CARB, LIGHT

 5 minuti

INGREDIENTI

- 33 grammi di cacao amaro, in polvere
- 60 grammi di acqua
- 10 grammi di miele

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Versate il cacao amaro in polvere, l'acqua e il miele in un mixer. Frullate alla massima velocità per qualche minuto, fino a quando non otterrete un composto cremoso, liscio ed omogeneo. Conservate la crema al cacao con 3 ingredienti in un barattolo di vetro sterilizzato ben chiuso.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	143 kcal	7 %
PROTEINE	7 g	13 %
CARBOIDRATI	11 g	4 %
ZUCCHERI	8 g	9 %
LIPIDI	8 g	12 %
GRASSI SATURI	5 g	23 %
FIBRE ALIMENTARI	9 g	37 %
SODIO	307 mg	13 %