

## PANE E RICOTTA SENZA GLUTINE

### INGREDIENTI

- 1 porzione di pane senza glutine [50 g]
- 10 grammi di noci, secche o 1 quadretto di cioccolato fondente [10 g]
- 50 grammi di ricotta di vacca o 50 grammi di formaggio spalmabile [tipo philadelphia]

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° .

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	259 kcal	13 %
PROTEINE	9 g	17 %
CARBOIDRATI	24 g	9 %
ZUCCHERI	4 g	5 %
LIPIDI	15 g	21 %
GRASSI SATURI	7 g	35 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	12 %
SODIO	358 mg	15 %