

TORTA IN TAZZA GIGLIOLA

 1 porzione

INGREDIENTI

- 50 grammi di uovo di gallina, albume
- 20 grammi di crusca d'avena
- 30 grammi di quark
- 1 cucchiaino da tè [raso] di cacao amaro, in polvere [2 g]
- 1 unità di nocciole [2 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Combinare fra loro gli alimenti montando albume con crusca di avena, mettere in microonde due minuti e consumare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (104 g)	% AR
ENERGIA	132 kcal	137 kcal	7 %
PROTEINE	13 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	11 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	3 g	3 g	5 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	4 g	15 %
SODIO	117 mg	122 mg	5 %