

BUDINO AL CIOCCOLATO

Un dolcetto anche chetogenico, facilissimo da fare e molto gustoso.

 10 minuti 2 ore e 10 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 80 grammi di cioccolato fondente (80% o secondo gusto personale)
- 90 grammi di acqua
- 100 grammi di yogurt greco bianco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Riscaldare l'acqua fino a portarla quasi ad ebollizione; Tritare grossolanamente il cioccolato; Unire l'acqua calda al cioccolato tritato e frullare tutto con un frullatore ad immersione; Aggiungere lo yogurt greco; A piacere aggiungere essenza di vaniglia o dolcificante; Far riposare in frigo per almeno due ore.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (135 g)	% AR
ENERGIA	203 kcal	274 kcal	14 %
PROTEINE	4 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	18 g	24 g	9 %
ZUCCHERI	18 g	24 g	26 %
LIPIDI	13 g	18 g	26 %
GRASSI SATURI	8 g	11 g	53 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	2 %
SODIO	30 mg	41 mg	2 %