



CIAMBELLINE LEGGERE

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di albume d'uovo fresco
- 50 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 20 grammi di sciroppo di agave o acero
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- 100 grammi di farina di avena (aroma a piacere)
- 2 grammi di lievito per dolci

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare tutti gli ingredienti insieme in una ciotola con l'aiuto di una frusta. Formare un composto omogeneo senza grumi.
- 2° Versare il composto negli stampi per ciambelline ed infornare in forno già caldo a 180 gradi per 20 minuti.
- 3° Decorare con burro di frutta secca o cioccolato fondente precedentemente fuso a bagnomaria o al microonde o della marmellata.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (146 g)	% AR
ENERGIA	239 kcal	348 kcal	17 %
PROTEINE	10 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	31 g	45 g	17 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	1 %
LIPIDI	9 g	14 g	19 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	4 g	15 %
SODIO	73 mg	107 mg	4 %