



BUDINO PROTEICO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di acqua
- 100 grammi di albume d'uovo fresco
- 15 grammi di cacao amaro, in polvere
- stevia a piacere
- 4 grammi di agar agar, secco
- 10 grammi di burro di frutta secca: nocciole/mandorla/arachidi/pistacchio 100% [senza zuccheri aggiunti] per il topping o 20 grammi di fragole

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unire in un pentolino l'acqua, l'albume, il cacao, la stevia (o altro dolcificante a piacere) e l'agar agar. Portare a bollore continuando a mescolare con una frusta. Se a fine cottura presenta dei grumi basta frullarlo e diventerà liscio e cremoso.
- 2° Lasciare raffreddare ed addensare nel bicchiere da portata, rimponendolo in frigo per circa 1 ora.
- 3° Decorare con burro di arachidi e fragole a pezzettini.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (235 g)	% AR
ENERGIA	56 kcal	131 kcal	7 %
PROTEINE	6 g	15 g	30 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	3 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	8 g	32 %
SODIO	140 mg	330 mg	14 %