



## TIRAMISÙ DI RICOTTA

 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 50 grammi di biscotti secchi tipo oro saiwa integrali
- 125 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- cacao amaro, in polvere quanto basta
- 2 tazzine di caffè espresso, non zuccherato (60 g)
- 1 cucchiaino da tè (raso) di zucchero di canna, grezzo (5 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preparare il caffè con una moka da dose per 2 porzioni, che trasferirete in una ciotola per lasciar raffreddare.
- 2° Stemperare la ricotta con un cucchiaino di zucchero di canna.
- 3° Iniziare a comporre il tiramisù: inzuppare i biscotti secchi nel caffè e metterlo in una pirofila o tazza per creare la base, alternare quindi uno strato di ricotta zuccherata e uno strato di cacao in polvere. Continuate con questa procedura fino ad ultimare gli ingredienti. Le dosi per due persone mi raccomando ;-)
- 4° Lasciare riposare in frigo per almeno 3 / 4 ore prima di servire

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (125 g)	% AR
ENERGIA	167 kcal	208 kcal	10 %
PROTEINE	7 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	21 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	8 g	11 g	12 %
LIPIDI	6 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	3 g	4 g	18 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	42 mg	53 mg	2 %