Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

MUGCAKE SENZA FARINA (CHETO) IN MICROONDE

Dosi per 1 Mug.

1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 50 grammi di yogurt greco 2%
- 20 grammi di cacao amaro, in polvere
- 3 grammi di Bicarbonato
- 3 grammi di eritritolo
- 1 quadretto di cioccolato fondente (10 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Mescolare in una tazza per cottura in microonde tutti gli ingredienti e posizionare il quadratino di cioccolato al centro.

2° Cuocere al microonde a 700 watt per 1 minuto e 30 secondi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (136 g)	% AR
ENERGIA	180 kcal	244 kcal	12 %
PROTEINE	10 g	14 g	28 %
CARBOIDRATI	6 g	9 g	3 %
ZUCCHERI	5 g	6 g	7 %
LIPIDI	13 g	17 g	25 %
GRASSI SATURI	6 g	9 g	44 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	6 g	24 %
SODIO	824 mg	1116 mg	46 %