



BISCOTTI AL COCCO (DIETA CHETOGENICA)

Dosi pe 20 biscotti.

 20 porzioni

INGREDIENTI

- 240 grammi di albume d'uovo fresco
- 100 grammi di farina di cocco rapè
- 70 grammi di eritritolo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° mettere in una ciotola gli albumi con l'eritritolo e montare con l'aiuto di una frusta o una planetaria.
- 2° aggiungere poco per volta la farina di cocco rapè (non tutta insieme) fino ad ottenere un composto morbido, simile ad una crema.
- 3° versare il composto cremoso in una sacca da pasticciare (sac a poche) senza beccuccio.
- 4° preparare una teglia ricoperta con carta forno e creare delle nuvolette con il composto (circa una ventina).
- 5° pre-riscaldare il forno a 200°.
- 6° cuocere per circa 12 minuti a forno statico.
- 7° far raffreddare; pronti per essere gustati ;-)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (21 g)	% AR
ENERGIA	173 kcal	35 kcal	2 %
PROTEINE	8 g	2 g	3 %
CARBOIDRATI	2 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	2 g	0 g	0 %
LIPIDI	15 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	13 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	1 g	4 %
SODIO	112 mg	23 mg	1 %