



## TORTA AL COCCO (CHETOGENICA)

Dosi per 6 fette.

 6 porzioni

### INGREDIENTI

- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 100 grammi di albume d'uovo fresco
- 100 grammi di formaggio cremoso spalmabile, light
- 30 grammi di farina di cocco
- 10 grammi di farina di cocco rapè
- 20 grammi di burro
- 60 grammi di eritritolo
- 4 grammi di lievito per dolci
- q.b essenza di vaniglia

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola capiente rompere le uova e monta per 3 minuti circa insieme all'albume. Aggiungere il dolcificante e continuare a montare fino a che il composto diventa spumoso e aumenta il volume. Aggiungere il formaggio spalmabile insieme al burro sciolto, l'essenza di vaniglia e continuare a montare fino a che sarà ben incorporato.
- 2° Unire al composto la farina di cocco, il cocco rapè e il lievito setacciato. Mescolare con una spatola fino ad amalgamare bene il tutto.
- 3° Foderare lo stampo con carta da forno, versare l'impasto e sbattere leggermente.
- 4° Cuocere la torta nel forno preriscaldato a 180°C per circa 35 – 40 minuti (verificare la cottura infilando uno stuzzicadenti in mezzo al dolce, se esce pulito e asciutto ed è pronto).
- 5° Cuocere la torta nel forno preriscaldato a 180°C per circa 35 – 40 minuti (verificare la cottura infilando uno stuzzicadenti in mezzo al dolce, se esce pulito e asciutto ed è pronto).

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (71 g)	% AR
ENERGIA	176 kcal	125 kcal	6 %
PROTEINE	8 g	6 g	12 %
CARBOIDRATI	2 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	15 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	10 g	7 g	36 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	6 %
SODIO	155 mg	110 mg	5 %