Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

BUDINO BURRO DI ARACHIDI E ALBUME

i budini al burro di arachidi sono semplicissimi e per farli ci vorranno pochissimi ingredienti e non occorrerà nessun addensante!

4 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di albume d'uovo (pesato a crudo)
- 1 bicchiere piccolo di acqua (125 g)
- 50 grammi di burro di arachidi
- mezza fialetta di aroma alla vaniglia
- diet tic a piacere (eritritolo nella versione dieta chetogenica)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Prendere un pentolino ed inserirvi l'acqua, accendere la fiamma medio-bassa e quando sta per bollire aggiungere il burro d'arachidi e gli albumi, mescolare con la frusta a mano fino a quando si addensa (ci vorranno circa 7 / 8 minuti circa)

2° quando si sarà addensato il composto, frullare tutto con il frullatore o un miniprimer e trasferite il composto in 4 coppette monoporzione (bagnate e scolate precedentemente)

3° conservare in frigo per circa 1 / 2 ore prima di gustarlo!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (83 g)	% AR
ENERGIA	120 kcal	99 kcal	5 %
PROTEINE	8 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	3 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	2 %
LIPIDI	8 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	135 mg	112 mg	5 %