



GNOCCHI CHETOGENICA

Dosi per una porzione.

1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di farina di mandorle
- 10 grammi di farina di cocco
- 2 cucchiaini da tavola [colmi] di parmigiano [20 g]
- 20 grammi di ricotta di vacca
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 1/2 spicchio di aglio, fresco
- 10 grammi di burro
- 5 grammi di gomma di Xantano
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]
- q.b di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

1° 1. Mescola la farina di mandorle con la farina di cocco e la gomma di xantano. 2. In una ciotola a parte, sbatti l'uovo e uniscilo alla ricotta, al sale e al parmigiano, mescolando fino a quando non si sarà formato un composto omogeneo. 3. Aggiungi il composto di formaggio all'impasto di farina e mescola bene fino a quando non diventa una palla appiccicosa. 4. Avvolgi la palla di pasta in una pellicola trasparente e lasciala riposare in frigorifero per un'ora. 5. Modella la pasta in piccoli gnocchetti. 6. In una padella, scalda l'olio d'oliva e il burro. Fai soffriggere l'aglio schiacciato. 7. Versa gli gnocchi nella padella e cuoci per 5/6 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [152 g]	% AR
ENERGIA	359 kcal	546 kcal	27 %
PROTEINE	14 g	22 g	44 %
CARBOIDRATI	3 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	31 g	48 g	68 %
GRASSI SATURI	12 g	19 g	94 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	9 g	36 %
SODIO	389 mg	592 mg	25 %