



ZABAIONE LOW CARB - CHETOGENICA

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità tuorlo d'uovo [40 g]
- 1/2 cucchiaino di eritritolo
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 50 grammi di succo di arancia, non zuccherato = mezza arancia spremuta
- 60 ml di Cognac, Brandy o rum [facoltativo]
- 200 ml di panna da cucina light
- q.b di cannella in polvere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 1. Sbatti i tuorli d'uovo, il dolcificante e l'estratto di vaniglia fino a creare un composto spumoso. 2. Aggiungi un po' di scorza di arancia. 3. Aggiungere il succo di arancia e/o il liquore. Mescola bene. 4. Sbatti la panna e mescola accuratamente, aggiungendola al composto di uova. 5. Versa in un bicchiere e lascia raffreddare per 15 minuti in modo che lo zabaione abbia il tempo di sviluppare gusto e consistenza. 6. Cospargi di cannella in polvere e servi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (177 g)	% AR
ENERGIA	156 kcal	275 kcal	14 %
PROTEINE	4 g	6 g	13 %
CARBOIDRATI	6 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	6 g	10 g	11 %
LIPIDI	9 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	5 g	8 g	42 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	7 mg	12 mg	0 %