



CHEESE CAKE AI MIRTILLI - CHETOGENICA

Dosi per 6 fette.

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 70 grammi di farina di mandorle
- 50 grammi di burro chiarificato
- 20 grammi di eritritolo = 2 cucchiaini
- 1/4 di cucchiaino di estratto di vaniglia
- 300 grammi di formaggio cremoso spalmabile, light
- 100 ml di panna da montare senza zuccheri aggiunti
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 30 grammi di albume d'uovo
- 10 grammi di eritritolo = 1 cucchiaino
- 1 di limone, scorza grattugiata
- 50 grammi di mirtilli, freschi

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° 1. Preriscalda il forno a 175°C. 2. Imburra una piccola tortiera da circa 10 centimetri e foderla la base con carta da forno. 3. Sciogli il burro per la base e riscaldalo fino ad ottenere un profumo di nocciola. 4. Togli dal fuoco e aggiungi la farina di mandorle, il dolcificante e la vaniglia. 5. Unisci il tutto in un impasto da premere nella base della tortiera. 6. Cuoci in forno per 8 minuti, fino a quando la base diventerà leggermente dorata. Metti da parte e lascia raffreddare. 7. Nel frattempo, mescola insieme il formaggio, la panna, le uova, la scorza di limone, la vaniglia e il dolcificante. Versare il composto sulla base. 8. Alza la temperatura del forno a 200°C e cuoci per 15 minuti, dopodiché abbassala a 110°C e cuoci per altri 45-60 minuti. 9. Spegni il forno e lascia raffreddare la torta all'interno. Toglila quando si sarà raffreddata completamente e mettila in frigorifero a riposare per una notte. 10. Servi con mirtilli freschi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (114 g)	% AR
ENERGIA	273 kcal	310 kcal	15 %
PROTEINE	8 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	4 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	3 g	3 %
LIPIDI	25 g	28 g	40 %
GRASSI SATURI	12 g	13 g	67 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	6 %
SODIO	164 mg	186 mg	8 %