



PALLINE CHETOGENICHE AL BURRO DI MANDORLE

Dosi per 4 palline.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 30 grammi di burro di frutta secca 100% naturale: nocciole/mandorla/pistacchio (senza zuccheri aggiunti)
- 20 grammi di farina di cocco
- 10 grammi di eritritolo = 1 cucchiaio

COME PREPARARE LA RICETTA

1. Rivesti una grande teglia con un foglio di carta forno.
2. In una ciotola capiente, mescola tutti gli ingredienti fino a formare una pastella spessa.
3. Modella la pastella in piccole palline e posizionale sulla teglia.
4. Mettere in frigorifero per circa 50 minuti, o comunque fino a quando la pastella non sarà ben soda.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (15 g)	% AR
ENERGIA	492 kcal	74 kcal	4 %
PROTEINE	13 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	14 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	4 g	1 g	1 %
LIPIDI	43 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	21 g	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	11 g	2 g	7 %
SODIO	9 mg	1 mg	0 %