



BROWNIE - CHETOGENICA

Dosi per 8 quadrati/fette.

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 50 grammi di farina di mandorle
- 3 cucchiai da tavola (colmi) di cacao amaro, in polvere (27 g)
- 15 grammi di stevia sweetener
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- 100 grammi di gocce di cioccolato fondente (minimo 90%)
- 120 grammi di olio di oliva extravergine
- 3 unità di uovo di gallina, intero (150 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° - Preriscaldare il forno a 180°C. Rivestire uno stampo quadrato (ca. 20 cm) con carta da forno e mettere da parte. - Mettere nel boccale le mandorle e macinare: 5 sec./vel. 10. Aggiungere il cacao in polvere,, quindi mescolare: 5 sec./vel. 5. Trasferire nella ciotola e mettere da parte. - Grattugiare il cioccolato fondente. - In un pentolino far sciogliere il cioccolato a 55°C. - Aggiungere a fuoco spento l'olio e amalgamare. - In una ciotola a parte trasferire il cioccolato fuso. - Aggiungere la farina di mandorle, il cacao il sostituto dello zucchero e il lievito in polvere ed amalgamare. - Sbattere le uova ed unirle al composto, mescolare. - Versare il composto nella teglia preparata e stenderlo uniformemente. Cuocere per 15-20 minuti (180°C). - Sfornare e lasciare raffreddare per 20 minuti, sformare, togliere la carta da forno e lasciar raffreddare completamente. - Tagliare in 12 porzioni e servire come dessert.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (58 g)	% AR
ENERGIA	480 kcal	278 kcal	14 %
PROTEINE	8 g	5 g	10 %
CARBOIDRATI	16 g	9 g	4 %
ZUCCHERI	11 g	6 g	7 %
LIPIDI	42 g	24 g	35 %
GRASSI SATURI	10 g	6 g	28 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	3 g	11 %
SODIO	105 mg	61 mg	3 %