



TORTA TENERINA - CHETOGENICA

Dosi per 8 fette.

 8 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 3 grammi di diet Tic
- 35 grammi di farina di mandorle
- 90 grammi di olio di cocco
- 125 grammi di cioccolato fondente 90%

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare la torta tenerina chetogenica tagliate il cioccolato in pezzi e mettetelo in una ciotola. Fondete il cioccolato al microonde, aggiungete l'olio di cocco fuso e mescolate. Lasciate intiepidire.
- 2° Separate le uova in due ciotole diverse e montate a neve gli albumi senza aggiungere nulla. Versate il dolcificante nei tuorli.
- 3° Montateli fino a che non saranno chiari e spumosi. Aggiungete il composto di cioccolato e olio di cocco ormai tiepido e mescolate con una spatola. Unite anche gli albumi e incorporateli con dei movimenti rotatori dal basso verso l'alto.
- 4° In ultimo incorporate la farina di mandorle e mescolate delicatamente. Trasferite l'impasto in una teglia svasata da 23 cm in superficie e 18 cm alla base precedentemente imburata. Livellate leggermente con la spatola e cuocete in forno statico preriscaldato a 175° per circa 20 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare e servite la vostra torta tenerina chetogenica!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (44 g)	% AR
ENERGIA	536 kcal	236 kcal	12 %
PROTEINE	9 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	6 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	3 g	1 g	1 %
LIPIDI	53 g	23 g	33 %
GRASSI SATURI	34 g	15 g	75 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	0 g	2 %
SODIO	39 mg	17 mg	1 %