



CREMA AL CAFFÈ

Voglia di dolce a fine pasto? Come combatterla? Ecco una possibile soluzione: una tazzina di crema al caffè per placare i sensi di colpa!

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- 2 cucchiaini da tè (rasi) di miele (14 g) o altro dolcificante naturale come: stevia o sciroppo d'acero
- 1 spolverata di cannella
- 10 grammi di cioccolato fondente in scaglie (90%) minimo + una spolverata di cacao amaro sz zucchero
- 1 tazzina di caffè espresso, non zuccherato (30 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una terrina unire la ricotta, 1 tazzina di espresso amaro ed il miele (o alto dolcificante) e montare per qualche minuto con le fruste elettriche.
- 2° Versare in 2 tazzine da espresso aggiungendo una spolverata di cannella e cacao, decorare con poche scaglie di cioccolato fondente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (103 g)	% AR
ENERGIA	128 kcal	131 kcal	7 %
PROTEINE	6 g	6 g	13 %
CARBOIDRATI	13 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	12 g	12 g	14 %
LIPIDI	6 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	4 g	4 g	20 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	4 mg	4 mg	0 %