



MERINGHE LIGHT: ADDIO AI SENSI DI COLPA!

Per soddisfare la voglia di dolce alla sera!

 12 porzioni

INGREDIENTI

- 100 ml di albume d'uovo (pesato a crudo)
- 5 ml di succo di limone
- 5/6 gocce di diet Tic
- aroma di vaniglia

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unire in una ciotola l'albume con il succo di limone e le gocce di Tic, aggiungere l'aroma di vaniglia e montare con le fruste elettriche per 5 minuti.
- 2° Con un cucchiaino creare delle nuvolette su una teglia coperta da carta forno e cuocere in forno ventilato pre-riscaldato a 100 gradi per 35 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (9 g)	% AR
ENERGIA	43 kcal	4 kcal	0 %
PROTEINE	10 g	1 g	2 %
CARBOIDRATI	0 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	162 mg	15 mg	1 %