



CHETO FROLLA CON FARINA DI COCCO - NICHEL FREE

Oggi vi presento una ricetta molto veloce e facile da fare, si tratta di una keto frolla senza uso della farina di mandorle, utilizzeremo solo la farina di cocco [farina non Rapè]. Il procedimento è molto facile e la cottura molto breve. Una valida alternativa alla Keto frolla con farina di mandorle, ideale per chi fosse intollerante appunto alla mandorla.

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 85 grammi di farina di cocco
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 35 grammi di eritritolo
- 100 grammi di burro chiarificato
- 2 grammi di gomma di Xantano [facoltativo]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° iniziamo con miscelare la farina di cocco con l'eritritolo, e se volete con lo xantano, non è obbligatorio, renderà l'impasto più elastico e più facile per lavorarlo, ma io vi consiglio di non utilizzarlo per avere un risultato più fragrante.
- 2° Aggiungente il burro a temperatura ambiente e incorporate le uova. Otterremo un impasto morbido e compatto, pronto per essere messo in stampini e cotto in forno per 10/12 Min a 170 gradi

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (54 g)	% AR
ENERGIA	408 kcal	219 kcal	11 %
PROTEINE	8 g	4 g	9 %
CARBOIDRATI	6 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	6 g	3 g	3 %
LIPIDI	36 g	20 g	28 %
GRASSI SATURI	22 g	12 g	60 %
FIBRE ALIMENTARI	12 g	6 g	25 %
SODIO	46 mg	25 mg	1 %