



NUTELLA PER DIETA CHETOGENICA

Dosi per 10 porzioni [1 porzione = 1 cucchiaio da minestra]

 10 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di nocciole pelate tostate
- 10 grammi di olio di cocco [1 cucchiaio]
- 70 grammi di cioccolato fondente 90%
- 20 grammi di eritritolo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettiamo a fondere il cioccolato e il burro di cocco a bagnomaria. Otteniamo una crema densa. In un tritatutto di buona qualità mettiamo le nocciole e l'eritritolo e procediamo a frullare il tutto.
- 2° Inizierà a diventare una polvere, ma voi continuate fino a quando otterrete la consistenza di una crema. Ora la versiamo nel cioccolato fuso e olio di cocco e continuiamo a amalgamare tutti gli ingredienti sempre a bagnomaria.
- 3° La nostra crema di nocciole e cioccolata è quasi pronta, tenderà anche a schiarirsi [sempre in riferimento al cioccolato che avete usato, se è quello al 90 o 95 sarà molto più scura]. La versiamo in un barattolo o vasetto a scelta e riponiamo in frigo per almeno un ora si dovrà solidificare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [20 g]	% AR
ENERGIA	565 kcal	113 kcal	6 %
PROTEINE	10 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	6 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	3 g	1 g	1 %
LIPIDI	56 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	17 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	1 g	3 %
SODIO	6 mg	1 mg	0 %