



FETTE BISCOTTATA PER DIETA CHETOGENICA

Dosi per 15 fette biscottate.

 15 porzioni

INGREDIENTI

- 3 unità di uovo di gallina, intero (150 g)
- 55 grammi di farina di semi di lino
- 100 grammi di yogurt greco
- 5 grammi di gomma di Xantano
- 20 grammi di eritritolo
- 180 grammi di farina di mandorle
- 50 grammi di olio di cocco
- 1 bustina di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 2 pizzichi di sale fino

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per prima cosa, prendiamo un recipiente dove poter impastare tutti gli ingredienti. Iniziamo con le tre uova, aggiungiamo l'eritritolo, lo yogurt e con una frusta, ma anche un cucchiaino amalgamiamo il tutto inserendo mano mano tutti gli ingredienti, tenendo per ultimo sempre le parti in polvere. Otterremo così un impasto compatto e molto morbido, prepariamo una forma da forno per pancarrè precedentemente rivestita con carta forno e versiamo il composto adagiandolo bene e facendo aderire il tutto bene ai lati dello stampo. Preparare il forno a 150° e infornare per 55 minuti.
- 2° Una volta cotto, facciamo raffreddare bene e procediamo al taglio di fette alte circa 1 cm che adageremo su una teglia da forno e cuoceremo ulteriormente a 180° per 10 minuti per lato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (38 g)	% AR
ENERGIA	380 kcal	145 kcal	7 %
PROTEINE	11 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	3 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	33 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	11 g	4 g	21 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	2 g	9 %
SODIO	118 mg	45 mg	2 %