



### TORTINA YOGURT E COCCO

Sei sempre alla ricerca di un dolcetto a fine pasto che ti soddisfi? Prova questo!

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 80 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo Fage
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 10 grammi di cocco rapè
- 5 grammi di eritritolo o sciroppo d'agave (1 cucchiaino da tè raso)

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unire tutti gli ingredienti in una ciotolina e mescolare. Versare il composto in una ciotola e cuocere in friggitrice ad aria a 160 gradi per 20 minuti o in forno statico a 180 gradi per 20 minuti.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (145 g)	% AR
ENERGIA	116 kcal	168 kcal	8 %
PROTEINE	10 g	15 g	30 %
CARBOIDRATI	2 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	2 %
LIPIDI	7 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	5 g	7 g	35 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	49 mg	71 mg	3 %