



TORTA PROTEICA AL CIOCCOLATO SENZA FARINA

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 150 ml di albume d'uovo [pesato a crudo]
- 50 grammi di cioccolato fondente 90%
- 15 grammi di cacao amaro, in polvere
- 40 grammi di eritritolo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Montare a neve l'albume, aggiungere il cioccolato sciolto, il cacao e l'eritritolo o miele. Versare in uno stampo da 16cm e cuocere in forno 180 gradi per 25 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (43 g)	% AR
ENERGIA	162 kcal	69 kcal	3 %
PROTEINE	9 g	4 g	8 %
CARBOIDRATI	3 g	1 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	12 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	7 g	3 g	14 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	1 g	3 %
SODIO	161 mg	69 mg	3 %