

**BUDINO AL CACAO ED ALBUME (LIGHT) - GLUTEN E LATTOSIO FREE** 1 porzione**INGREDIENTI**

- 100 grammi di albume d'uovo fresco
- 100 grammi di acqua
- 20 grammi di stevia sweetener
- 1 cucchiaio da tavola (colmo) di cacao amaro, in polvere (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Versare in un pentolino 100 gr di albumi, 100 gr d'acqua e lasciar bollire per due minuti.
- 2° Trasferire gli albumi caldi in un recipiente stretto ed alto ed aggiungere 10 gr di cacao amaro e 20 gr di stevia.
- 3° Montare con un frullatore ad immersione. Guarnire con spolverata di cacao amaro e gustare.
- 4° Montare con un frullatore ad immersione. Guarnire con spolverata di cacao amaro e gustare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (229 g)	% AR
ENERGIA	54 kcal	123 kcal	6 %
PROTEINE	5 g	13 g	25 %
CARBOIDRATI	9 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	1 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	131 mg	300 mg	13 %