



TORTA CHETOGENICA ALLE NOCCIOLE

Dosi per 6 fette.

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di farina di nocciole
- 50 grammi di eritritolo
- 4 unità di uovo di gallina, intero (200 g)
- buccia grattugiata di 1 arancia
- 8 grammi di lievito per dolci

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unire bene tutti gli ingredienti in una ciotola, e cuocere a 180° in forno statico dai 20 ai 30 minuti (fate la prova stecchino prima di sfornare).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (78 g)	% AR
ENERGIA	323 kcal	252 kcal	13 %
PROTEINE	11 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	1 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	31 g	24 g	34 %
GRASSI SATURI	3 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	2 g	9 %
SODIO	64 mg	50 mg	2 %