



SALAME AL CIOCCOLATO SENZA LATTOSIO - 4 INGREDIENTI

È possibile preparare un salame al cioccolato senza uova, lattosio e fatto con solo 4 ingredienti? Certo, e ve lo dimostro con questa golosissima ricetta! Una bomba che stupirà tutti.

 10 porzioni

INGREDIENTI

- 190 grammi di cioccolato fondente 90%
- 150 grammi di biscotti integrali senza lattosio
- 3 cucchiaini da tavola (rasi) di cacao amaro, in polvere (15 g)
- 20 grammi di zucchero a velo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritate grossolanamente i biscotti. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato, unite lo zucchero a velo e il cacao setacciato versate la "crema" ottenuta sui biscotti e mescolate. Se vedete che l'impasto è troppo secco unite circa 15 ml di bevanda vegetale/acqua. Mettete il composto in un foglio di carta da forno e, aiutandovi con la stessa, date forma al salame chiudendo bene le estremità. Riponete in frigo per tutta la notte (o in freezer per 6 ore). Spolverizzate su un altro foglio di carta forno lo zucchero a velo e rotolate il salame.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (38 g)	% AR
ENERGIA	508 kcal	191 kcal	10 %
PROTEINE	9 g	3 g	7 %
CARBOIDRATI	37 g	14 g	5 %
ZUCCHERI	16 g	6 g	6 %
LIPIDI	37 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	18 g	7 g	34 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	2 g	7 %
SODIO	164 mg	61 mg	3 %