

TORTA LOW-CARB - LATTOSIO E GLUTEN FREE



La ricetta della torta proteica una golosità senza farina, dunque senza glutine, ma anche senza zucchero. È perfetta per chi segue una dieta o si dedica agli allenamenti ogni giorno e desidera concedersi un dolcino dietetico ma anche goloso senza troppi sensi di colpa. Questa torta fit è ricca di proteine e povera di carboidrati, davvero perfetta per la colazione sana o la merenda nutriente e leggera del pomeriggio. Andiamo a vedere come preparare questa torta proteica al cioccolato con poche calorie ma molto saziante.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 30 grammi di stevia sweetener [20 gr di eritritolo per la dieta chetogenica]
- 150 grammi di farina di mandorle
- 250 grammi di albume d'uovo
- 100 grammi di acqua
- 20 grammi di cacao amaro, in polvere
- 50 grammi di cioccolato fondente 90%
- 20 grammi di mandorle dolci in lamelle per decorare [facoltativo]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Iniziate versando l'albume in una ciotola.
- 2° Aggiungete all'albume la stevia, la farina di mandorle, il cacao setacciato e cominciate a montare con un frustino elettrico.
- 3° Versate l'acqua e continuate a mescolare, aggiungete il cioccolato sciolto a bagnomaria e amalgamate il tutto.
- 4° Prendete una tortiera, copritela con carta forno e versate il composto, livellandolo. Terminate cospargendo lamelle di mandorle sulla superficie.
- 5° Infornate la torta proteica nel forno già caldo a 180 gradi per circa 30 minuti. Sfornate, fare raffreddare e gustate.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (155 g)	% AR
ENERGIA	254 kcal	393 kcal	20 %
PROTEINE	11 g	17 g	35 %
CARBOIDRATI	8 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	20 g	31 g	44 %
GRASSI SATURI	4 g	6 g	31 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	6 g	24 %
SODIO	112 mg	173 mg	7 %