



TORTA CHETOGENICA AL CIOCCOLATO FONDENTE

Torta chetogenica, dosi per 4 fette.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 porzioni di ricotta di vacca (400 g)
- 3 unità di uovo di gallina, intero (150 g)
- 70 grammi di eritritolo
- 50 grammi di cioccolato fondente 90%

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare gli ingredienti in modo uniforme, aggiungere per ultimo il cioccolato fondente in scaglie.
- 2° Infornare a 170 gradi per 1 ora.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (168 g)	% AR
ENERGIA	160 kcal	268 kcal	13 %
PROTEINE	9 g	15 g	29 %
CARBOIDRATI	3 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	4 g	5 %
LIPIDI	13 g	21 g	30 %
GRASSI SATURI	7 g	12 g	59 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	77 mg	129 mg	5 %