



CIALDE AL TUORLO D'UOVO

I tuorli d'uovo sono tra gli alimenti più nutrienti grazie al loro alto contenuto di vitamine A, D, riboflavina, fosforo e selenio. Sono anche ricchi di colina, necessaria per i neurotrasmettitori nel cervello.

INGREDIENTI

- 2 unità di uovo di gallina, tuorlo [40 g]
- 1 noce di burro [20 g] fuso
- 1/2 grammi di lievito per dolci
- q.b di sale
- qualche goccia di stevia [facoltativo]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscaldare una piastra per waffle.
- 2° Mescolare insieme tutti gli ingredienti utilizzando una frusta. È utile mescolare in un misurino di vetro con beccuccio per versare.
- 3° Versare l'impasto nella piastra per waffle, riempiendo solo la metà inferiore. Una volta cotti i waffle si espanderanno parecchio.
- 4° Cuocere per circa 1 minuto o meno. Cuociono molto velocemente.. Fare attenzione a non farli diventare troppo marroni.
- 5° Servire immediatamente. Congelare gli avanzi per un uso successivo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	455 kcal	23 %
PROTEINE	10 g	21 %
CARBOIDRATI	2 g	1 %
ZUCCHERI	0 g	0 %
LIPIDI	45 g	65 %
GRASSI SATURI	22 g	109 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 %
SODIO	662 mg	28 %