



CRACKER DI LINO E CANAPA - DIETA CHETOGENICA

Dosi per 30 cracker.

 30 porzioni

INGREDIENTI

- 120 grammi di lino, semi
- 120 grammi di semi di canapa
- 1 bicchiere piccolo di acqua (125 g)
- 20 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare l'acqua con i semi di lino e lasciare riposare per 5 minuti.
- 2° Mescolare i semi di canapa, l'olio d'oliva e il condimento nella miscela.
- 3° Distribuire su una teglia unta come una teglia per gelatina bordata da 15x10 pollici.
- 4° Picchietta con una spatola grande per appiattire fino ai bordi.
- 5° Facoltativo: incidere i cracker della dimensione desiderata con un coltello.
- 6° Infornare a 300 per 20-30 minuti. Controllate la croccantezza spezzandone un pezzetto con una spatola.
- 7° Lasciare raffreddare prima di togliere dalla sfoglia.
- 8° Conservare in un sacchetto con chiusura a zip.
- 9° Nota: utilizzare una teglia per biscotti da 15 x 10 cm con bordo

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (13 g)	% AR
ENERGIA	348 kcal	45 kcal	2 %
PROTEINE	17 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	3 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	29 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	3 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	13 g	2 g	7 %
SODIO	22 mg	3 mg	0 %