



## CRACKER DI MANDORLE - DIETA CHETOGENICA

Dosi per 6 cracker

 6 porzioni

### INGREDIENTI

- 30 grammi di farina di mandorle
- 20 grammi di noci del Macadamia tostate a secco con sale e macinate finemente in un frullatore
- 15 grammi di olio di oliva extravergine
- 15 grammi di albume d'uovo fresco
- q.b di sale da cucina

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare insieme tutti gli ingredienti fino a quando l'impasto diventa sodo.
- 2° Foderare una teglia con carta stagnola o carta forno. Stendere l'impasto sottile in un rettangolo di circa 8 x 6 cm picchiettando l'impasto con una spatola.
- 3° Utilizzando una spatola, tagliare una griglia nell'impasto per formare dei quadrati di cracker approssimativamente uguali. Cuocere in forno a 200 gradi per 10-12 minuti o fino a doratura.
- 4° Lasciare raffreddare prima di togliere dalla padella. Conservare in un sacchetto con chiusura a zip o in un contenitore ermetico per un massimo di 3 giorni.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (14 g)	% AR
ENERGIA	574 kcal	77 kcal	4 %
PROTEINE	14 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	4 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	2 g	0 g	0 %
LIPIDI	55 g	7 g	11 %
GRASSI SATURI	8 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	1 g	3 %
SODIO	519 mg	70 mg	3 %