

TARTUFINI AL CIOCCOLATO - DIETA CHETOGENICA



Da questa ricetta molto semplice si ottiene un cioccolato fondente da gustare durante il pasto o lo spuntino. Il cioccolato non trasformato è naturalmente povero di carboidrati, ricco di fibre e grassi. Puoi usare un foglio di carta cerata su cui spalmare il cioccolato e, una volta che si sarà indurito, spezzettarlo o usare uno stampo per caramelle in silicone. Può essere reso privo di caseina sostituendo il burro chiarificato al posto del burro. Dosi per 6 tartufini di medie dimensioni.

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 10 grammi di cacao amaro, in polvere
- 25 grammi di burro chiarificato
- 5 gocce di stevia sweetener

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sciogliere il burro.
- 2° Unire il cacao e mescolare bene.
- 3° Dolcificare con 5 gocce di Stevia liquida.
- 4° Far cadere in piccoli cerchi su carta cerata o negli stampini per caramelle. su carta cerata o negli stampini per caramelle.
- 5° Conservare in frigorifero per 10 minuti o finché non diventa sodo.
- 6° Conservare in frigorifero o nel congelatore per diverse settimane.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (7 g)	% AR
ENERGIA	672 kcal	45 kcal	2 %
PROTEINE	5 g	0 g	1 %
CARBOIDRATI	15 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	68 g	5 g	6 %
GRASSI SATURI	40 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	0 g	2 %
SODIO	265 mg	18 mg	1 %