



TORTA RAFFAELLO

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 100 grammi di uovo di gallina, albume
- 50 grammi di farina di cocco
- 10 grammi di dolcificante eritritolo o tic liquido
- 200 grammi di yogurt greco 0% grassi bianco Esselunga

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbatti le uova con lo yogurt greco e il dolcificante
- 2° aggiungi la farina di cocco o cocco rapè
- 3° inforna a 180° per 30 minuti circa

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [205 g]	% AR
ENERGIA	126 kcal	257 kcal	13 %
PROTEINE	9 g	19 g	38 %
CARBOIDRATI	2 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	5 %
LIPIDI	9 g	18 g	25 %
GRASSI SATURI	7 g	14 g	71 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	21 %
SODIO	83 mg	171 mg	7 %