Magro Diego Gerardo
Biologo nutrizionista · AA_100322

PLUMCAKE PROTEICO - FRA EDITION

4 porzioni

+ eritritolo

INGREDIENTI

- 4 unità di uovo di gallina, intero (200 g)
- 50 grammi di cacao amaro, in polvere

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Mischia tutto!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (63 g)	% AR
ENERGIA	173 kcal	108 kcal	5 %
PROTEINE	14 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	2 g	1 g	1 %
ZUCCHERI	–	–	–
LIPIDI	12 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	5 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	4 g	14 %
SODIO	300 mg	187 mg	8 %