

## PIADACAKE NOCCIOLA E ALBUME SARA

1 porzione

### INGREDIENTI

- 50 grammi di budino proteico nocciola lidl
- 100 grammi di uovo di gallina, albume
- 40 grammi di farina di avena
- 2 grammi di consilia cacao amaro in polvere
- 1 grammo di lievito vanigliato per dolci Pane degli Angeli
- 3 grammi di olio di oliva extravergine

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° Unire tutti gli ingredienti e cuocere in padellino caldo con coperchio

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (196 g)	% AR
ENERGIA	139 kcal	273 kcal	14 %
PROTEINE	11 g	21 g	42 %
CARBOIDRATI	17 g	32 g	12 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	3 %
LIPIDI	4 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	14 %
SODIO	98 mg	192 mg	8 %