

KETOGOURMET presenta:
Torta golosa senza farina!!



Ratio 2,83:1; Carboidrati 2,4 grammi; 238 Kcal;
*Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
 chiedendo il parere del dietologo*

alimento	grammi	Kcalorie	Lipidi	C.idrati	Proteine	Marca
cioccolato 82%	11	64	5,2	2,4	1,0	LINDT
albume	20	9	0,0	0,0	2,1	
tuorlo	15	49	4,4	0,0	2,4	HERMESETAS
dolcificante	10 gocce	0	0,0	0,0	0,0	
vaniglia	qb	0	0,0	0,0	0,0	
olio di cocco	13	117	13,0	0,0	0,0	
	TOTALE	238	22,5	2,4	5,5	2,83 RATIO

Ecco una merenda molto rapida da preparare, veramente succulenta! La ricetta si presta molto bene ad essere congelata, quindi se ne possono preparare diverse insieme quando avete tempo, in modo da dover solamente cuocere in forno!

Nella ricetta viene usato l'olio di cocco, che le dà un profumo particolare, ma se preferite potete usare l'olio di noci.

**Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
 chiedendo il parere del dietologo**

Montate le chiare a neve ferma, poi pesate tutti gli ingredienti separatamente; fate ammorbidire l'olio di cocco in forno a 50°;



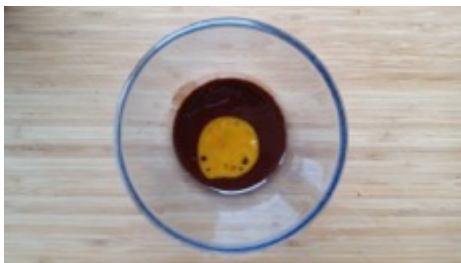
nel tuorlo d'uovo, aggiungete il dolcificante e un pizzico di vaniglia in polvere.



sciogliete il cioccolato a bagnomaria, e versatelo nell'olio di cocco



Aggiungete il rosso d'uovo al composto di cioccolato e olio, e mescolate bene;



aggiungete le chiare al composto, mescolando rapidamente;



Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo

Imburrate leggermente una piccola pirofila, o una formina di silicone, con un pizzico di burro (non conteggiato nella ricetta);



versate il composto nella pirofila, scavando bene con la spatola la ciotola, per non lasciare nulla.



infornate a 170° per 12/15 minuti.



La dieta chetogena è una dieta che deve essere prescritta e monitorata da un team medico specializzato: non fate mai la dieta da soli, potreste provocare effetti indesiderati anche molto gravi.

Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo