

Fase 2 (a regime calorico ridotto)



Ricetta per Dolci

Lamponi in bufera di neve

(2 porzioni, 86 kcal a porzione)

Ingredienti:

250 gr. di lamponi (freschi o scongelati)

4 albumi d'uovo

$\frac{1}{2}$ limone grattugiato

dolcificante (per es. Stevia)

2 cucchiari di succo di limone

Sale q.b.

Preparazione:

1. Mescolare i lamponi con la buccia di limone grattugiata e riscaldare il tutto lentamente a fuoco moderato, avendo cura di aggiungere un po' di acqua.
2. Insaporire con il dolcificante e versare in una teglia da forno. Preriscaldare il forno ad una temperatura di 175° C.
3. Montare gli albumi d'uovo con una frusta e aggiungervi un goccio di succo di limone e un pizzico di sale. Insaporire con il dolcificante.
4. Distribuire la chiara d'uovo sui lamponi e cuocere in forno per ca. 3 minuti, finché la superficie dell'albume non assume una leggera doratura.