

Ingredienti

- 50 g di sedano pulito
- 50 g di cocco fresco pulito
- 50g di latte di cocco
- 30 g di olio di mais
- 5 g di succo di limone
- sale q.b.
- 6 foglie di radicchio

Antipasto esotico

Difficoltà

facile

Tempo di preparazione

5 min.

Tempo totale

10min.

Porzione

6 pz

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale il sedano e il cocco frullare : 10 sec./vel. 6.
- Aggiungere il latte, l'olio il succo di limone e mescolare: 10 sec./vel. 3.
- Servire il composto sopra le foglie di radicchio e un pizzico di sale.

Preparazione senza bimby

- Grattugiare il cocco
- Trittare finemente il sedano
- Frullateli con gli altri ingredienti e un pizzico di sale.

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie 172,25 (Kcal)

Proteine 1,98 g

Carboidrati 2,12 g

Grassi 21,20 g

Fibre 2,22 g

PER PORZIONE

Calorie 78,95 (Kcal)

Proteine 0,91 g

Carboidrati 0,97 g

Grassi 9,72 g

Fibre 1,02 g



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com