

**PAN DE NIEVE SIN GLUTEN Y TIP PARA HACERLO TAMBIÉN SIN LÁCTEOS**

7 porciones

INGREDIENTES

- 6 piezas de clara de huevo (198 g)
- 3 gramos de sal
- 80 gramos de almidón de maíz
- 40 gramos de leche en polvo entera
- 9 gramos de polvo de hornear sin gluten
- 9 gramos de azúcar blanca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Batir las claras con la sal a punto nieve; y luego agregar el resto de los ingredientes tamizados, revolviendo con suavidad para no bajar la preparación. Volcar en un molde tipo budín inglés de 24 cm, enmantecado y espolvoreado con harina de arroz; y llevar a horno precalentado moderado por 30 minutos o hasta dorar la superficie. Dejar enfriar dentro del horno apagado para que no pierda su volumen. Consumir inmediatamente o cortarlo en rodajas y freezarlo. Es ideal para comerlo tostado y también, una vez bien seco, procesado para usarlo como pan rallado. Se puede reemplazar la leche por fécula de maíz y untar el molde con aceite y es también sin lácteos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (48 g)	% DDR
ENERGÍA	185 kcal	90 kcal	4 %
GRASA	3 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	145 mg	70 mg	3 %
H. CARBONO	29 g	14 g	5 %
AZÚCARES	3 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	9 g	5 g	—