

# PAN ÁRABE INTEGRAL

[microondas]

 10 minutos 20 minutos 1 porción

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de harina integral (15 g)
- 1 unidad de huevo de gallina (50 g)
- 1 cucharada sopera de queso rallado, genérico (13 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes y cocinar por 1 minuto y medio en microondas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (76 g)	% DDR
ENERGÍA	227 kcal	172 kcal	9 %
GRASA	12 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	3 g	2 g	11 %
COLESTEROL	286 mg	217 mg	72 %
SODIO	190 mg	144 mg	6 %
H. CARBONO	15 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	15 g	12 g	-