

TOSTADAS SIN TACC

Receta Keto

 5 minutos 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]
- 40 gramos de harina de almendras
- 1/4 sobre de levadura en polvo [2 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Llevar a cocinar en microondas por 2 minutos o en sartén antiadherente tapado.

2º Luego tostar el pan en tostadora. Rinde para 2 pancitos o 4 tostadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (69 g)	% DDR
ENERGÍA	279 kcal	192 kcal	10 %
GRASA	22 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
COLESTEROL	291 mg	201 mg	67 %
SODIO	381 mg	263 mg	11 %
H. CARBONO	8 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	15 g	10 g	-