

# FLAN DE COCO EN TAZA

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad de huevo de gallina [50 g]
- 40 gramos de yogur griego - 1 cda sopera
- 1 cucharada de coco rallado [6 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º mezclar todos los ingredientes y llevarlo al microondas por 2 minutos a potencia máxima.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [94 g]	% DDR
ENERGÍA	156 kcal	146 kcal	7 %
GRASA	11 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
COLESTEROL	230 mg	215 mg	72 %
SODIO	111 mg	104 mg	4 %
H. CARBONO	6 g	5 g	2 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	-