

# BIZCOCHUELO KETO

 10 minutos 15 minutos

## INGREDIENTES

- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]
- 60 gramos de leche descremada - 1/4 taza  60 gramos de leche de almendras casera - 1/4 taza
- 2 cucharadas de harina integral [15 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Integrar todos los ingredientes y llevar a microondas por 3 minutos. También se puede realizar al horno por 10 minutos. Opcional agregar por encima chocolate rallado al 70% cacao o más. AGREGAR ENDULZANTE DE PREFERENCIA.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	151 kcal	8 %
GRASA	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 %
COLESTEROL	236 mg	79 %
SODIO	88 mg	4 %
H. CARBONO	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	-