

PANCAKE KETO PROTEICO

 10 minutos 20 minutos 3 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad de huevo de gallina (50 g)
- 2 cucharadas de leche en polvo descremada (15 g)
- 20 gramos de queso untable (tregar) - 1 cda
- 100 gramos de frutilla pulpa, fresca, cruda - o fruta a elección.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar el huevo con el edulcorante, luego ir agregando de a poco el resto de los ingredientes. Mejor si queda una preparación con mucha espuma.
- 2º Cocinar en sartén. Rinden 3 pancakes chicos. Luego colocar el topping por arriba.
Topping: 2 cdas de yogur griego o yogur descremado, 1 puñado de arandanos o 1 fruta chica a elección.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (61 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	72 kcal	4 %
GRASA	5 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	112 mg	68 mg	23 %
SODIO	163 mg	99 mg	4 %
H. CARBONO	9 g	5 g	2 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	-