

BROWNIE KETO

 10 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de harina de almendras  50 gramos de coco rallado
- 20 gramos de cacao soluble, en polvo
- 2 unidades de huevo de gallina (100 g)
- 1 cucharadita de aceite de girasol (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero mezclar los ingredientes secos, luego agregar el huevo, el aceite e integrar muy bien. Añadir el chocolate y las nueces picadas.
- 2º Colocar la preparación en un recipiente apto para microondas y cocinar 1 minuto y medio a potencia alta, e ir verificando que este cocido, de lo contrario ponerlo 20 segundos mas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (85 g)	% DDR
ENERGÍA	312 kcal	265 kcal	13 %
GRASA	22 g	18 g	28 %
GRASAS SATURADAS	6 g	5 g	24 %
COLESTEROL	236 mg	201 mg	67 %
SODIO	127 mg	108 mg	4 %
H. CARBONO	20 g	17 g	6 %
AZÚCARES	8 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	-