

WAFLE SALADO

keto

 20 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad de huevo de gallina (50 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, clara, cruda (33 g)
- 100 gramos de queso mozzarella
- 3 piezas de almendra (4 g)
- 1 gramo de sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Batir el huevo y la clara, agregar el queso, las almendras y los condimentos a gusto.
Dividir la preparación en dos y cocinar en sartén antiadherente o con rocío vegetal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (93 g)	% DDR
ENERGÍA	176 kcal	163 kcal	8 %
GRASA	12 g	11 g	18 %
GRASAS SATURADAS	5 g	4 g	22 %
COLESTEROL	151 mg	139 mg	46 %
SODIO	475 mg	440 mg	18 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	16 g	15 g	-