



KETO PANCAKES DE QUESO

low carb, sin tacc

 6 horas 10 horas 3 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo agra (126 g)
- 110 gramos de queso crema
- 1 cucharadita de aceite de olivo (5 g)
- 60 gramos de harina de almendras
- 2 cucharadas soperas colmadas de manteca (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batir el huevo
- 2º Agregar el queso crema previamente en el microondas 30 segundos
- 3º Agregar la harina, 1 cdita de polvo para hornear y el aceite y batir
- 4º Usar la manteca para cocinar como hot cakes normales

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 PORCIONES (120 g)	% DDR
ENERGÍA	409 kcal	491 kcal	25 %
GRASA	40 g	48 g	74 %
GRASAS SATURADAS	15 g	17 g	87 %
COLESTEROL	169 mg	203 mg	68 %
SODIO	142 mg	170 mg	7 %
H. CARBONO	5 g	7 g	2 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	-