

MAGDALENAS DE COCO

receta keto. sin tacc

 20 minutos
 30 minutos
 14 porciones

INGREDIENTES

- 40 gramos de coco rallado
- 30 gramos de agua
- 1 unidad de huevo de gallina [50 g]
- 1 cucharada sopera de crema de leche [30 g]
- 1 cucharada de postre colmada de manteca [13 g]
- 1 cucharada de polvo para hornear Royal [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Derretir la manteca y sumarla al huevo el endulzante que elijas, la leche y crema de leche, polvo para hornear. Integrar bien todo.
- 2º Poner el coco rallado y mezclar bien. Precalentado el horno por 10 min. Poner la mezcla en los pirotines, llevar al horno y vas mirando. Cuando están dorados los sacas y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [12 g]	% DDR
ENERGÍA	295 kcal	35 kcal	2 %
GRASA	26 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	15 g	2 g	9 %
COLESTEROL	154 mg	18 mg	6 %
SODIO	360 mg	43 mg	2 %
H. CARBONO	13 g	2 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	–