

PAN DE AJO

receta sin harinas. low carb

 20 minutos 4 cuadraditos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de queso untable (finlandia balance) (60 g)
- 3 porciones de mozzarella fresco (105 g)
- 4 cucharadas soperas de harina de almendras (80 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada de polvo para hornear Royal (5 g)
- 1 cucharadita de orégano (2 g)
- 1 unidad de huevo de gallina (50 g)
- 1 cucharada sopera, queso rallado de queso Parmesano (13 g) o cantidad necesaria para espolvorear encima del pan

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bowl poner todo junto: queso crema, mozzarella, harina de almendras, polvo para hornear. Sin mezclar enviar al microondas por 1 min. o al horno por 10 min. Retirar y agregar el ajo picado y mezclar
- 2º Una vez que la mezcla queda homogénea agregar un huevo y mezclar hasta que se integre. Verter la preparación en una bandeja con papel manteca, expandir con los dedos o palo de amasar. Derretir manteca, una vez esté agregar orégano y queso parmesano rallado, mezclar y utilizar para pintar la preparación anterior. Llevar a horno fuerte hasta que quede dorado (15 min aprox)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUADRADITO [79 g]	% DDR
ENERGÍA	311 kcal	246 kcal	12 %
GRASA	24 g	19 g	29 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
COLESTEROL	93 mg	74 mg	25 %
SODIO	419 mg	331 mg	14 %
H. CARBONO	8 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	18 g	14 g	-