

PAN PROTEICO KETO (EN MICROONDAS O FREIDORA DE AIRE)

 1 pan

13 gr de proteína en 1 pancito (con las cantidades que indica la receta)

INGREDIENTES

- 1 unidad de huevo de gallina (50 g)
- 40 gramos de ricota Magra (Tregar) - 1 cda sopera colmada
- 1 cucharada de polvo para hornear Royal (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Btir el huevo y agregar la ricota hasta incorporar bien ambos ingredientes.

2º Agregar el polvo para hornear y mezclar bien. Llevar a microondas por 10 min. (o dependiendo de la potencia del microondas) o a la freidora de aire por 15 min a 180° [ir corroborando la cocción a mitad de tiempo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PAN (92 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	125 kcal	6 %
GRASA	7 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	-	-	-
COLESTEROL	217 mg	200 mg	67 %
SODIO	574 mg	528 mg	22 %
H. CARBONO	4 g	3 g	1 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	14 g	12 g	-