

KETO NAPOLITANA CON PROTEÍNA

 15 horas
 1 porción

INGREDIENTES

- 30 gramos de almendra molida [Harina]
- 30 gramos de suplemento de proteína suero de leche concentrado WheyProtein+ Chocolate Crown Sport Nutrition
- 15 gramos de psyllium Molido Bio
- 2 gramos de levadura, fresca
- 1 loncha de queso de cabra, semicurado [25 g]
- 1 loncha de pavo, fiambre [30 g]
- 2 unidades pequeñas de huevo de gallina, clara, cruda [56 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Montar las claras y Batir la mezcla.
- 2º Poner la mitad sobre papel de horno, añadir la mezcla y cubrir,
- 3º Llevar al air fryer 10 minutos 180 grados

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [188 g]	% DDR
ENERGÍA	255 kcal	479 kcal	24 %
PROTEÍNA	23 g	43 g	87 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	15 g	28 g	41 %
GRASAS SATURADAS	4 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	16 g	64 %
SODIO	306 mg	576 mg	24 %