nutrium

Belén Madrigal
Técnico Superior en Dietética

PANECILLOS DE QUESO KETO

8 porciones

INGREDIENTES

- 220 gramos de mozzarella Rallada
- 2 Cucharadas de queso Crema (Philadelphia) (60 g)
- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco (65 g)
- 125 gramos de almendra molida (Harina)
- 1 Cucharadita postre de levadura en polvo - Tipo Royal (3 g)
- 1 sobre comercial de sal común (1 g)
- 2 Cucharadas de queso Crema (Philadelphia) (60 g)
- 2 unidades de clara de huevo de gallina cruda (66 g)
- 2 Cucharadas de mezcla de Semillas (sésamo, lino, calabaza y amapola) (30 g)
- 1 cucharada de postre de orégano seco y ajo en polvo (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcla los ingredientes de la base: la harina de almendra, las 2 cucharadas de queso crema , la levadura, una pizca de sal, las especias y el huevo e integra todo bien.
2º Bate la claras en un bol y en otro añade las semillas.
3º Haz bolitas con la mezcla y haz un agujero en el centro. Dentro de ese centro añade u poquito de las 2 das soperas que tenemos apartadas. Luego añade un poco más de mezcla, y cierra que el queso crema quede en el interior de la bolita.
4º Pasa la bolita por la clara batida y luego por las semillas. Aprieta que quede firme y lleva la bolita a una bandeja de horno con papel vegetal.
5º Lleva al horno a 180 grados unos 20 minutos. Deja enfriar y disfruta.
6º Salen 8 panecillos. Puedes congelarlos sin problema, aguantan en la nevera en un recipiente cerrado hermético 5 dias.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (79 g)	% DDR
ENERGÍA	316 kcal	250 kcal	12 %
PROTEÍNA	15 g	12 g	23 %
H. CARBONO	3 g	2 g	1 %
AZÚCARES	2 g	2 g	2 %
GRASA	26 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	8 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
SODIO	115 mg	91 mg	4 %