



AVENA DE COLIFLOR KETO

 10 minutos 35 minutos 9.9 Tazas

INGREDIENTES

- 6 tazas de coliflor cruda (600 g)
- 400 gramos de crema de coco o 400 gramos de crema de coco
- 250 gramos de leche de almendras
- 1.5 cucharaditas de canela en polvo (3 g)
- 6 Cucharaditas de endulzante sin calorías (12 g)
- 2 piezas de huevo entero fresco (100 g)
- 1 pieza de yema de huevo (17 g)
- 10 cucharadas de nueces mixtas (120 g)
- 8.5 piezas med de fresa entera (102 g)
- 1/2 taza de zarzamora (75 g)
- 0.375 tazas de moras (54 g)
- 1/2 taza de frambuesa (62 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAZA (144 g)	% DDR
ENERGÍA	153 kcal	221 kcal	11 %
GRASA	14 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
COLESTEROL	41 mg	59 mg	20 %
SODIO	67 mg	96 mg	4 %
H. CARBONO	7 g	9 g	3 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	-