



TORTITAS DE COLIFLOR CON ADEREZO DE YOGUR

 15 minutos 40 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de yogur griego TM6 o 300 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 300 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 300 gramos de jocoque
- 1 cucharadita de tomillo [2 g]
- 1 cucharadita de salvia [1 g]
- 1 cucharadita de romero [3 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 100 gramos de mayonesa
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 500 gramos de coliflor cruda
- 100 gramos de cebolla blanca rebanada
- 3 piezas de huevo entero fresco [150 g]
- 120 gramos de harina integral o 120 gramos de hojuelas de avena
- 2 Cucharaditas de polvo para hornear [10 g]
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [108 g]	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	141 kcal	7 %
GRASA	8 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	62 mg	67 mg	22 %
SODIO	604 mg	649 mg	27 %
H. CARBONO	11 g	12 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	-