



PAN PARA HAMBURGUESA

 30 minutos 3 horas y 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 110 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 110 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light
- 10 gramos de jugo de limón
- 140 gramos de harina de trigo integral
- 140 gramos de harina
- 3 cucharaditas de azúcar morena [9 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1 pieza de yema [17 g]
- 15 gramos de mantequilla, a temperatura ambiente
- 5 gramos de levadura fresca
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 1 pieza de clara de huevo [33 g] o 0.12 Tazas de claras de huevo San Juan® [34 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [90 g]	% DDR
ENERGÍA	263 kcal	237 kcal	12 %
GRASA	7 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
COLESTEROL	80 mg	72 mg	24 %
SODIO	467 mg	420 mg	18 %
H. CARBONO	42 g	38 g	13 %
AZÚCARES	3 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	14 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	-