

## EMPANIZADOR KETO

 105.5 Cucharaditas

### INGREDIENTES

- 100 gramos de almendra
- 50 gramos de linaza (semilla o molida)
- 50 gramos de ajonjolí
- 1 cucharadita de ajo en polvo (4 g)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo (2 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)
- 1 cucharadita de comino molido (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Coloca todos los ingredientes en el vaso.
- 2º Pulveriza los ingredientes con la función Turbo por 2 segundos. O hasta que todo quede totalmente triturado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 8 CUCHARADITAS (16 g)	% DDR
ENERGÍA	546 kcal	87 kcal	4 %
GRASA	50 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	5 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	572 mg	92 mg	4 %
H. CARBONO	13 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	22 g	4 g	-