



EMPANADAS KETO

 10 minutos 40 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 125 gramos de almendra
- 360 gramos de queso mozzarella
- 85 gramos de queso crema
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 50 gramos de cebolla blanca rebanada
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 15 gramos de aceite
- 450 gramos de carne molida regular
- 450 gramos de carne molida regular
- 30 gramos de aceituna verde sin hueso
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [135 g]	% DDR
ENERGÍA	294 kcal	396 kcal	20 %
GRASA	24 g	33 g	51 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
COLESTEROL	76 mg	102 mg	34 %
SODIO	312 mg	421 mg	18 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	18 g	24 g	–