



HOTCAKES KETO

 15 minutos 20 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de almendra
- 4 piezas de huevo fresco (200 g)
- 60 gramos de leche de almendras o 60 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® o 60 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar o 60 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 g)
- 1/2 Cucharadita de polvo para hornear (3 g)
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías (4 g)
- 8 disp.de un segundo de aceite en spray (8 g)
- 8 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (54 g)	% DDR
ENERGÍA	221 kcal	120 kcal	6 %
GRASA	19 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	171 mg	93 mg	31 %
SODIO	116 mg	63 mg	3 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	11 g	6 g	-