



QUINOA AND CARROT BITES

 10 minutos 30 minutos 15 porciones

INGREDIENTES

- 40 gramos de nuez
- 90 gramos de zanahoria picada cruda
- 80 gramos de crema de almendra morama® o 80 gramos de crema de almendra Estado natural®
- 2 Cucharadas de monk Miel® de Fruta del Monje Sabor Maple [20 g]
- 1 pieza de plátano [160 g]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 60 gramos de quinoa
- 60 gramos de hojuelas de avena
- 1 Cucharadita de polvo para hornear [5 g]
- 1/2 cucharadita de canela molida [1 g]
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida [1 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [34 g]	% DDR
ENERGÍA	271 kcal	93 kcal	5 %
GRASA	17 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
COLESTEROL	36 mg	12 mg	4 %
SODIO	335 mg	115 mg	5 %
H. CARBONO	25 g	9 g	3 %
AZÚCARES	3 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	2 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	3 g	-