



PAN DE CAJA RÁPIDO EN MICROONDAS

 10 minutos 15 minutos 4 Porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de hojuelas de avena
- 100 gramos de claras de huevo San Juan® o 3 piezas de clara de huevo [99 g]
- 1/2 cucharadita de orégano molido [1 g]
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva [3 g]
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo [2 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 1/2 Cucharadita de polvo para hornear [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [40 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	51 kcal	3 %
GRASA	4 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	605 mg	242 mg	10 %
H. CARBONO	23 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	5 g	-