



## NUGGETS DE MERLUZA

 30 minutos 30 minutos 18 porciones

## INGREDIENTES

- 250 gramos de pescado blanco sin piel
- 40 gramos de queso crema ○ 40 gramos de queso ricotta
- 40 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 40 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 40 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 40 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 40 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 40 gramos de leche descremada ○ 40 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 1 Rebanada de pan de caja integral [27 g] ○ 1 Rebanada de pan Bimbo® cero cero [28 g] ○ 1 Pieza de pan tostado Bimbo® cero cero [15 g] ○ 1 Rebanada de pan Ezequiel® integral germinado [34 g] ○ 1 Rebanada de pan Ezequiel® integral germinado con sésamo [34 g] ○ 1 Rebanada de pan de caja integral bajo en grasa [27 g] ○ 1 Rebanada de pan de caja con suero de leche [27 g] ○ 1 Rebanda de pan Bimbo® cero cero sin harina [28 g] ○ 1 Rebanada de pan tipo Ezequiel [34 g] ○ 1 Pieza de pan de granos enteros Oroweat Thins multigrano® [43 g]
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 1/4 cucharadita de pimienta [1 g]
- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 200 gramos de pan molido
- 18 disp.de un segundo de aceite en spray [18 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º \*Hornear o “freír” en freidora de aire aprox. 10 min.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [37 g]	% DDR
ENERGÍA	245 kcal	91 kcal	5 %
GRASA	10 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
COLESTEROL	83 mg	31 mg	10 %
SODIO	333 mg	123 mg	5 %
H. CARBONO	25 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	5 g	–