



DUTCH BABY PANCAKE WITH FRUIT AND YOGHURT

 10 minutos 35 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 3 piezas de huevo entero fresco (150 g)
- 1/4 cucharadita de sal (2 g)
- 160 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 160 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light
- 2 cucharaditas de mantequilla sin sal (8 g)
- 160 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb
- 160 gramos de alimento líquido vegetal light birdman®
- 160 gramos de alimento líquido vegetal original birdman®
- 160 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar
- 160 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 160 gramos de leche descremada
- 160 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 30 gramos de harina de trigo integral
- 70 gramos de harina de trigo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [102 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	167 kcal	8 %
GRASA	6 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
COLESTEROL	142 mg	144 mg	48 %
SODIO	230 mg	234 mg	10 %
H. CARBONO	19 g	20 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	-