



QUICHE DULCE DE CIRUELA

 15 minutos 3 horas 8 porciones

INGREDIENTES

- 70 gramos de harina de trigo
- 8 Cucharaditas de endulzante sin calorías (16 g)
- 3 piezas de huevo entero fresco (150 g)
- 3/4 Frasco de yogurt natural (110 g) o 3/4 Tarro de yogur griego TM6 (117 g) o 112.5 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 112.5 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 3/4 Pieza de yoghurt griego natural oikos® (113 g) o 3/4 Taza de yoghurt activia® natural sin azúcar (169 g) o 3/4 Taza de kefir Lifeway® sabor natural (180 g)
- 1/4 cucharadita de canela (1 g)
- 200 gramos de ciruela criolla roja o amarilla o 200 gramos de ciruela negra
- 50 gramos de chocolate amargo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (75 g)	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	112 kcal	6 %
GRASA	5 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	93 mg	70 mg	23 %
SODIO	42 mg	31 mg	1 %
H. CARBONO	20 g	15 g	5 %
AZÚCARES	7 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	–