

BOCADITOS DE LIMÓN

 7.3 unidades

INGREDIENTES

- Jugo y ralladura de 1 limón
- 100 gramos de yogur natural sin azúcar agregada
- 1 unidad de huevo [50 g]
- 1 clara de huevo [33 g]
- 3 cucharadas de harina de arroz [30 g]
- 1 cucharada de coco rallado [6 g]
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea
- 2º Colocar en un molde rectangular o en moldes individuales para cupcake, previamente rociado con spray vegetal o cubierto por papel aluminio.
- 3º Hornear durante 30 minutos a temperatura media.
- 4º Dejar enfriar, desmoldar y llevar a heladera por 3 hs.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [40 g]	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	47 kcal	2 %
GRASA	4 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
COLESTEROL	77 mg	31 mg	10 %
SODIO	78 mg	31 mg	1 %
H. CARBONO	14 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	—