



PANCITO DE AVENA Y ALMENDRAS

En pocos minutos puedes hacer este pancito para un desayuno/merienda rápido y nutritivo. Se cocina en microondas, horno o airfryer. Aporta mucha saciedad y queda riquísimo.

 5 minutos

 1 unidad

INGREDIENTES

- 2 unidades de clara de huevo [60 g]
- 20 gramos de harina de almendras
- 30 gramos de harina de avena
- 1/2 cuchara tipo té de polvo para hornear [3 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 1/2 cucharada sopera de sésamo [7 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa lisa [si es necesario agregar un chorrito de agua]
- 2º Cocinar en microondas por 2 minutos a potencia máxima, en un recipiente apto [recomiendo un bowl pequeño con forma circular para que salga con la forma de pan]
- 3º También se puede cocinar al horno o en airfryer en moldes aptos, por 10-15 minutos
- 4º Cortar a la mitad y rellenar con los alimentos indicados en el plan

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD [124 g]	% DDR
ENERGÍA	255 kcal	316 kcal	16 %
GRASA	13 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1032 mg	1279 mg	53 %
H. CARBONO	22 g	28 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	13 g	16 g	—