

**PANCITO PROTEICO** 5 minutos 1 unidad**INGREDIENTES**

- 1 unidad de huevo [50 g]
- 50 gramos de leche en polvo descremada
- 1/2 cuchara tipo té de polvo para hornear [3 g]
- 1 cucharadita de orégano [2 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Mezclar todos los ingredientes en un bowl
- 2º Cocinar en microondas por 2 minutos a potencia máxima, en un recipiente apto (recomiendo un bowl redondo y alto tipo computera)
- 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 (108 g)	% DDR
ENERGÍA	255 kcal	274 kcal	14 %
GRASA	6 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	209 mg	225 mg	75 %
SODIO	1406 mg	1512 mg	63 %
H. CARBONO	27 g	29 g	10 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	22 g	24 g	—