

PEPAS DE AVENA Y DULCE DE LECHE SIN AZUCAR 8 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo, entero, crudo [50 g]
- 100 gramos de avena en hojuelas
- 80 gramos de harina de almendras
- 15 gramos de aceite de canola ó a elección 1 cucharada ó de coco.
- 5 cucharaditas de ralladura de limón (mediolimon ó a elección)
- 45 gramos de dulce de Leche Light [3 cucharadas soperas]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno
- 2º mezclar todos los ingredientes menos el dulce de leche
- 3º formar con las manos las galletas y ponerlas sobre fuente para horno previamente engrasada LEVE.
- 4º con una cucharita colocar dulce de leche sin azucar por encima
- 5º hornear 12 min aprox y servir!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [38 g]	% DDR
ENERGÍA	395 kcal	148 kcal	7 %
GRASA	23 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
COLESTEROL	156 mg	58 mg	19 %
SODIO	50 mg	19 mg	1 %
H. CARBONO	37 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	14 g	5 g	-