



BOWLCAKE DE REMOLACHA

 10 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- Calabaza (100 gr aprox)
- 3 claras de huevo (100 gr)
- 1/2 aguacate
- 2 huevos enteros (M - L)
- 1 naranja y canela

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Batimos la calabaza con las claras.
- 2º Introducimos la mezcla 4´ en el microondas.
- 3º Sacamos, emplatamos, y añadimos el aguacate con sal y el huevo a la plancha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [564 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	330 kcal	16 %
PROTEÍNA	4 g	23 g	46 %
H. CARBONO	3 g	16 g	6 %
AZÚCARES	2 g	14 g	16 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	78 mg	440 mg	18 %