



CREPE CON PAPEL DE ARROZ

 10 horas

 10 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 papel arroz de papel de arroz* (8 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina fresco (50 g)
- 20 gramos de queso Mozzarella Rallado (Hacendado)*
- 30 gramos de pechuga de pollo en lonchas
- 60 gramos de aguacate

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º engrasar una sartén con un pincel de cocina y coloca el papel de arroz, verter el huevo batido y encender el fuego suave
- 2º añade el queso y tapa
- 3º una vez este cuajado añade en una mitad el aguacate cortado y el pollo cortado a tiras, doblar por la mitad y dejar dorar 1 minuto mas
- 4º una vez este cuajado añade en una mitad el aguacate cortado y el pollo cortado a tiras, doblar por la mitad y dejar dorar 1 minuto mas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (168 g)	% DDR
ENERGÍA	158 kcal	265 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	33 %
H. CARBONO	6 g	11 g	4 %
AZÚCARES	—	—	—
GRASA	10 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	4 %
SODIO	42 mg	71 mg	3 %