





GOFRES LOWCARB

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- Un huevo y dos claras
- 75 gramos de queso fresco batido  75 gramos de yogur Natural de Proteínas  75 gramos de yogur griego
- Canela en polvo [opcional]
- 20 gramos de harina de coco
- 10 gramos de harina de almendra

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mete todos los ingredientes en tu vaso y mezcla a mano o con batidora, como más te guste. En tu gofrera echa un chorrito de AOVE en spray y cuando esté caliente pon tu masa unos 7 minutos. Como siempre, echándole un ojito porque cada aparatito es un mundo
- 2º Añade edulcorante al gusto, sucralosa o similar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [163 g]	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	311 kcal	16 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	36 %
H. CARBONO	14 g	23 g	9 %
AZÚCARES	4 g	7 g	7 %
GRASA	11 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	27 %
SODIO	63 mg	102 mg	4 %