

BOLLITO DE LECHE SIN HARINAS NI AZÚCARES AIRFRYER U HORNO

 15 minutos
 6.2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de leche en polvo, entera
- 4 unidades grandes de huevo de gallina fresco [260 g]
- 1 cucharada de postre de levadura, [5 g]
- 150 gramos de chocolate negro 85% en pepitas o trocitos pequeños

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En bol añade todos los ingredientes y remuévelo bien con una cucharada sopera de levadura en polvo, puedes aumentar el sabor dulce añadiendo sucralosa.
- 2º Antes de introducirlo en la freidora de aire, opta por usar unos moldes tipo madalenas o similares para que se cocinen con la forma adecuada,
- 3º Programa la freidora de aire durante 8 minutos a 180 grados, o el horno 12 minutos a 180 grados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN [100 g]	% DDR
ENERGÍA	366 kcal	366 kcal	18 %
PROTEÍNA	17 g	17 g	33 %
H. CARBONO	18 g	18 g	7 %
AZÚCARES	16 g	16 g	18 %
GRASA	25 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	13 g	13 g	67 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	186 mg	186 mg	8 %