

**GOFRES KETO (COPIA)** 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
- Opcional: 1 porción de sirope cero azúcar y grasa Zumub (5 g) o similar cero azúcar de otra marca.
- 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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (167 g)	% DDR
ENERGÍA	186 kcal	310 kcal	16 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	36 %
H. CARBONO	14 g	23 g	9 %
AZÚCARES	4 g	7 g	7 %
GRASA	10 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	27 %
SODIO	63 mg	106 mg	4 %