



FAJITA DE CALABAZA

Rellena de queso y cebolla caramelizada - Receta de "The Beauty Freak Room" - Vegetariano - Alto en Proteína - Bajo en Grasas -

 1 porción

INGREDIENTES

- 3 claras de huevo
- Media taza de puré de calabaza, horneada preferentemente
- 1 cucharada de sopa de salvado de avena
- 1 pizca de sal + 1 cucharadita de polvo de hornear

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar todos los ingredientes y cocinar la mezcla en forma de panqueque en una sartén previamente rociada con spray vegetal vuelta y vuelta hasta que se dore.
- 2º Para el relleno: Picar 1/2 cebolla chica y llevarla al microondas (con unas gotas de stevia/ sucralosa y una pizca de sal).
- 3º Mezclar junto a dos cucharadas soperas al ras de queso en hebras light. Rellenar la fajita y llevarla al microondas u horno hasta que el queso se derrita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (235 g)	% DDR
ENERGÍA	34 kcal	81 kcal	4 %
GRASA	1 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1098 mg	2581 mg	108 %
H. CARBONO	3 g	7 g	2 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	—