



CRACKERS DE SALVADO

Receta de "The Beauty Freak Room" - Vegano - Bajo en grasa - Libre de lácteo

 2 porciones

INGREDIENTES

- Media taza de puré de batata, preferentemente horneada
- Media taza de salvado de avena o harina de avena
- 1 cuchara sopera de harina de lino (linaza)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar en un bowl el puré de batata con el salvado de avena y la linaza.
- 2º Condimentar con sal.
- 3º Amasar con las manos hasta lograr una pasta homogénea. Dejar la mezcla envuelta en papel film en heladera por una hora.
- 4º Disponer la mezcla sobre un papel film y amasar con un palo hasta lograr una masa fina.
- 5º Cortar de la forma deseada. Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 25 minutos. Esta misma masa pueden utilizarse para hacer masa de empanadas o base de tartas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [108 g]	% DDR
ENERGÍA	199 kcal	214 kcal	11 %
GRASA	4 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	5 mg	5 mg	0 %
H. CARBONO	31 g	34 g	11 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	8 g	31 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	—