

**PAN DE LINO**

Vegetariano - Libre de lácteos - Bajo en hidratos - Sin TACC. Receta de @beautyfreak.room

 2 porciones**INGREDIENTES**

- 5 cucharadas de linaza o harina de lino
- 5 claras de huevo
- 1 cucharadita de sal + pizca polvo de hornear

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Verter la mezcla en 4 moldes individuales previamente rociados con spray vegetal y cocinar en horno precalentado a 180 grados por 20 minutos.
- 2º Si duplican cantidades pueden hacer un pan grande en budinera.
- 3º Puede hacerse la versión de budín de chocolate tan solo agregando 1 cda. de cacao amargo y 8 sobres de sucralosa/stevia (o azúcar mascabo en caso de no necesitar reducir los azúcares simples).

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (126 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	181 kcal	9 %
GRASA	2 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	1042 mg	1308 mg	54 %
H. CARBONO	20 g	26 g	9 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	14 g	—