

**PREMEZCLA SIN TACC CASERA**Imagen del sitio [www.soyceliaconoextraterrestre.com](http://www.soyceliaconoextraterrestre.com)**INGREDIENTES**

- 200 gramos de harina de arroz
- 150 gramos de almidón de maíz (maicena)
- 100 gramos de harina mandioca (tapioca) - puede obviarse si prefieren una consistencia más "blanda"
- Opcional: 50gr leche en polvo o 2 medidas Whey Protein
- 2 cucharaditas té de goma xántica y goma guar GOLSA (10 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Mezclar todo y guardar en un recipiente herméticamente tapado, en lugar fresco y seco
- 2º Usar en reemplazo de la harina común

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	356 kcal	18 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	—	—
COLESTEROL	—	—
SODIO	22 mg	1 %
H. CARBONO	73 g	24 %
AZÚCARES	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	—