

PAN NUBE

pan nube

🕒 15 minutos
🕒 30 minutos
🍴 6 porciones

INGREDIENTES

- 3 piezas de huevo fresco (150 g)
- 100 gramos de queso crema untable
- 5 gramos de polvo de hornear

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º mezclar las yemas con el queso crema, reservar
- 2º en otro recipiente batir las claras con el polvo de hornear a punto nieve
- 3º incorporar la mezcla anterior (queso crema y yemas), mezclar todo con movimientos envolventes
- 4º colocar cucharadas de la preparación en forma de círculos en una placa con papel manteca
- 5º hornear aprox 20 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (40 g)	% DDR
ENERGÍA	238 kcal	94 kcal	5 %
GRASA	21 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	10 g	4 g	19 %
COLESTEROL	285 mg	112 mg	37 %
SODIO	386 mg	153 mg	6 %
H. CARBONO	2 g	1 g	0 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	10 g	4 g	—