



BARRITAS DE QUINOA POP Y CACAO.

6 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de huevo de gallina
- 2.5 tazas de quinoa Pop (75 g)
- 1 cucharada de cacao sin azúcar (10 g)
- 2 cditas de pasta de maní (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bowl colocar la quinoa pop (se puede combinar con arroz inflado sin azúcar).
- 2º Por otro lado mezclar el huevo con cacao, la pasta de maní y el endulzante dietético si lo deseas. Integrar bien.
- 3º Unificar ambos ingredientes en un bowl y mezclar hasta unificar bien.
- 4º Llevar esta mezcla a un molde para budín previamente engrasada y luego al horno durante 15 min.
- 5º Dividir en 6 cuadrados y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (36 g)	% DDR
ENERGÍA	176 kcal	63 kcal	3 %
GRASA	5 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	—	—	—
SODIO	105 mg	38 mg	2 %
H. CARBONO	20 g	7 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	13 g	5 g	—