



GALLETAS KETO

 10 minutos
 30 minutos
 3 porciones

INGREDIENTES

- Almendras molidas (125 gr) o 125 gramos de harina de almendras
- 1 huevo
- 3 pastillas de chocolate, negro (24 g)
- 100 ml de leche de coco
- Esencia de vainilla

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclamos todos los ingredientes en un bowl excepto el chocolate. Tiene que quedar una masa más o menos espesa.
- 2º Vamos cogiendo un poquito de masa, rellenamos con un trocito de chocolate negro (+85%) y cubrimos con otro poco de masa.
- 3º Introducimos al horno precalentado a 180° durante aproximadamente 20'.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (106 g)	% DDR
ENERGÍA	373 kcal	397 kcal	20 %
GRASA	32 g	34 g	52 %
GRASAS SATURADAS	10 g	10 g	52 %
COLESTEROL	63 mg	67 mg	22 %
SODIO	32 mg	34 mg	1 %
H. CARBONO	11 g	12 g	4 %
AZÚCARES	4 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	11 g	12 g	—