



PAN NUBE

 4 porciones

INGREDIENTES

- 3 piezas de huevo
- 100 gramos de queso descremado, untable
- 1 cucharadita de azúcar granulada [4 g]
- 2 cucharaditas de polvo para hornear [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 150 °C. Separar las yemas de las claras. Batir las claras con una pizca de sal con ayuda de la batidora eléctrica. Cuando estén casi a punto nieve, añadí las cucharaditas de polvo para hornear y seguí batiendo hasta integrar bien. Reservar.
- 2º Batir las yemas con el queso crema y con una cucharadita de sal si quieres que el pan de nube sea salado o dos cucharaditas de azúcar o edulcorante a gusto si quieres que su sabor sea dulce. Truco: Si vas a hacer el pan nube salado, puedes añadirle también alguna hierba aromática para darle más sabor.
- 3º Verter poco a poco la mezcla de yemas y queso en las claras montadas. Mezcla suavemente con movimientos envolventes para no bajar en exceso las claras batidas.
- 4º Colocar papel manteca en una fuente apta para horno. Con una cuchara distribuir la masa en cuatro discos separados entre sí para hacer cuatro panes. Hornea el pan nube con calor arriba y abajo a 150 °C durante 15 minutos o hasta que los panes estén dorados.
- 5º Sacar del horno los panes, despégalos con cuidado y deja que se enfríen en una rejilla. También puedes hacer el pan nube en sartén formando el mismo disco y tapando la sartén para crear vapor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (60 g)	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	77 kcal	4 %
GRASA	6 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	-	-	-
COLESTEROL	233 mg	140 mg	47 %
SODIO	112 mg	67 mg	3 %
H. CARBONO	5 g	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	-	-	-
PROTEÍNA	13 g	8 g	-