

PAN AVENA RÁPIDO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 30 gramos de avena en copos, para el desayuno

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezcla y lleva al micro en un táper plano 1.30 min saca y pasa por la sartén, rellena de lo que quieras

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [80 g]	% DDR
ENERGÍA	232 kcal	185 kcal	9 %
PROTEÍNA	14 g	11 g	22 %
H. CARBONO	22 g	18 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	9 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	12 %
SODIO	85 mg	68 mg	3 %