



GALLETAS DE AVENA, CANELA Y MANZANA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 ración individual de avena, cruda [35 g]
- 100 gramos de manzana, pulpa, fresca, cruda
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, clara, cruda [33 g]
- 1 Cucharadita de eritritol [6 g]
- 1 cucharada de postre de canela, en polvo [3 g]
- 2 gramos de levadura, fresca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Se trituran todos los ingredientes, se le añade canela, se forman bolitas aplastadas y se hornean 10 minutos con el horno precalentado a 180 grados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [91 g]	% DDR
ENERGÍA	129 kcal	118 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	10 %
H. CARBONO	23 g	21 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	2 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	11 %
SODIO	33 mg	31 mg	1 %