



BIZCOCHO DE LIMÓN AL MICRONDAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 2.5 cucharadas soperas rasas de harina de avena [33 g]
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]
- zumo de limon al gusto
- 1 Porcion de queso fresco batido desnatado [mercadona] [120 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente mezclar las claras, el queso batido y la harina de avena, si no tienes harina de avena puedes hacerla batiendo los copos de avena.
- 2º Añadir el zumo de limón y ralladura
- 3º Colocar en un molde para micro
- 4º Cocinamos a potencia máxima de 2 a 3 min
- 5º cocinar a potencia máxima unos 2 a 3 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [253 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	212 kcal	11 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	44 %
H. CARBONO	11 g	27 g	10 %
AZÚCARES	–	–	–
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	45 mg	113 mg	5 %