



### PANCITO DE ZANAHORIA

Para incorporar en desayunos y meriendas como sándwich con el relleno que prefieras. Para Hacer picadas o cuando quieras, son deliciosos y muy nutritivos

 30 minutos

 30 minutos

 4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 unidades de zanahoria [160 g]
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de curry en polvo [2 g]
- 2 piezas de huevo fresco [100 g]
- 5 cucharadas de harina de garbanzo [55 g]
- 1 cucharada de levadura nutricional [opcional]
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla [13 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180°C o sartén con tapa
- 2º Rallar las Zanahorias
- 3º Agregar los huevos y batir con un tenedor.
- 4º Añadir la harina de garbanzo y levadura de cerveza, salpimentar e incorporar especias a gusto
- 5º Sumar 1 cucharada de polvo de hornear para que quede más esponjoso
- 6º Colocar en un molde individual redondo de silicona o molde de budín y hornear por 10 minutos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [85 g]	% DDR
ENERGÍA	158 kcal	134 kcal	7 %
GRASA	6 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	110 mg	93 mg	31 %
SODIO	630 mg	532 mg	22 %
H. CARBONO	17 g	15 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	8 g	—