



QUESO FRESCO A LA PLANCHA CON MERMELADA 0%

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Cucharadita de mermelada sin azúcar [20 g]
- 40-50gr de queso fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon a calentar una sartén plana o plancha sin nada de aceite.
- 2º Corta lonchas de queso fresco de 1,5 cm. de grosor, aproximadamente.
- 3º Cuando la sartén esté caliente, coloca las lonchas de queso y márcalas, vuelta y vuelta, hasta que se doren por ambas caras. Es importante hacer esto con la sartén o la plancha bien caliente. Se tardan pocos segundos, por lo que hay que estar pendientes de que no se queme.
- 4º Servirla inmediatamente y echar por encima la mermelada. Está delicioso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [70 g]	% DDR
ENERGÍA	224 kcal	157 kcal	8 %
PROTEÍNA	14 g	10 g	20 %
H. CARBONO	4 g	3 g	1 %
AZÚCARES	2 g	1 g	1 %
GRASA	17 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	11 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	1 %
SODIO	343 mg	240 mg	10 %