

PANCAKE DE COCO

Sin azúcar

 5 minutos 10 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de coco rallado [18 g]
- 2 piezas de clara de huevo [66 g] o 1 pieza de huevo entero cocido [50 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar los ingredientes con batidor manual. Agregarle un chorrito de esencia de vainilla [También canela- cacao en polvo]
- 2º Colocar en sartén hasta que se una.
- 3º Servir [opcional con 5 arándanos]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [73 g]	% DDR
ENERGÍA	182 kcal	133 kcal	7 %
GRASA	11 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	7 g	5 g	26 %
COLESTEROL	123 mg	90 mg	30 %
SODIO	168 mg	123 mg	5 %
H. CARBONO	12 g	9 g	3 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	–	–	–
PROTEÍNA	9 g	7 g	–