



## LINAZA - SUSTITUTO DEL HUEVO PARA VEGANOS

Foto y receta taller comida VEGetariaNA - Lic. Laura Perziano

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cuchara sopera de semilla de Lino (15 g)
- 3 cucharadas de agua

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Moler las semillas y luego hidratarlas durante 15 minutos hasta que se forme un gel
- 2º Estas cantidades sirven para reemplazar 1 huevo [culinariamente hablando]

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (60 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	53 kcal	3 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	5 mg	3 mg	0 %
H. CARBONO	16 g	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	—