

Gratinar sin queso

 Total:
00:10h

 Elaboración:
00:10h

**Para 1
ración:**

723,4
kcal

70,4gr
HC

37,7gr
proteína

28,2gr
grasa

18,6gr
fibra



Mezclar todos los ingredientes espolvorear con la mezcla obtenida la receta deseada e introducir al horno, en posición grill para gratinar.

Autor/a:

Cristina  @nutriciondigestiva_

Ingredientes para 1:

-  100 gramos de pan rallado
-  100 gramos de tofu
-  20 gramos de levadura de cerveza
-  1 cucharada de harina de almendra (30 gr.)
-  1 cucharada de aceite de oliva (13 gr.)
-  1 pizca de sal (0.4 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

7 HC

3.5 proteína

2.5 grasa