

## 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