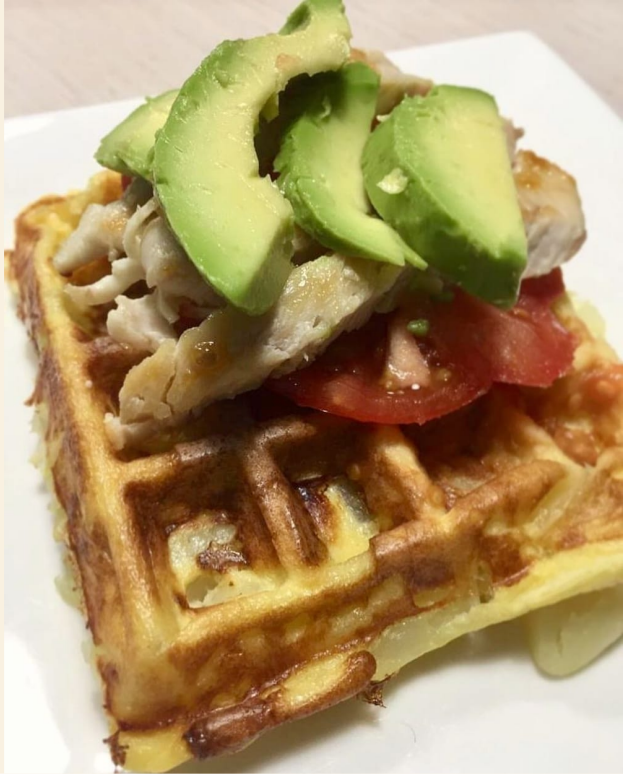
Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Gofre de patata

15min · 2 raciones · 295 kcal

Ingredientes

- **200g** patata
- **½** cebolla
- **2** huevos
- Pollo para topping
- Aguacate para topping
- Tomate para topping

POR RACIÓN

Proteínas	**21 g**
Grasas	**12 g**
Hidratos	**26 g**
Fibra	**6,1 g**

Elaboración

1. Cortar la patata y la cebolla en dados y meterlos al microondas en un recipiente apto para ello, sellado con papel film, durante 10 minutos a máxima potencia.
2. Batir los huevos y mezclar con la patata y la cebolla, ya cocinadas.
3. Cuando la gofrera esté caliente, añadir la mezcla y esperar unos 5 minutos.
4. Sacar con cuidado, añadir los topping y disfrutar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion