Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Okonomiyaki

1 ración · 228 kcal

Ingredientes

MASA

- **1** huevo grande o 2 pequeños
- **3 cucharadas** soperas de harina de trigo
- **100ml** de agua
- **1/4 sobre** de levadura química
- Sal al gusto

SALSA OKONOMI

- **2 cucharadas** de kétchup
- **1 cucharada** de salsa Perrins (Worcestershire)
- **1 cucharadita** de salsa de soja
- **1/2 cucharadita** de miel (o azúcar moreno)

POR RACIÓN

Proteínas	**9,8 g**
Grasas	**5 g**
Hidratos	**35 g**
Fibra	**1 g**

Elaboración

SALSA OKONOMI

1. Calentar unos segundos (10–15 s en microondas) para integrar sabores

MASA

2. Añadir a la masa tu verdura favorita
3. Añadir alguna proteína extra

RECOMENDACIONES

Puedes prepararlo a tu gusto, y cualquier combinación estará riquísima. La autora utiliza repollo y zanahoria.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

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