Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo




PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

# Pan casero sin gluten

1h · 12 raciones · 174 kcal

## Ingredientes

- **6** huevos
- **500g** queso fresco batido
- **300g** de copos de avena (batir un poco)
- **50g** de lino
- **1 sobre** de levadura
- **1 cucharadita** de sal

POR RACIÓN

| | |
|---|---|
| Proteínas | **11 g** |
| Grasas | **5,8 g** |
| Hidratos | **20 g** |
| Fibra | **3,8 g** |

## Elaboración

1. Separa las yemas de las claras
2. Mezcla las yemas con el resto de ingredientes
3. Bate las claras a punto de nieve y mezcla con el resto de ingredientes
4. Engrasa un molde con aceite y hornea durante 65 minutos a 180 grados.
5. Deja enfriar el pan, córtalo en rebanadas y congélalo. Cuándo quieras utilizarlo coge una rebanada y lo tuestas.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition