Pan De Lino (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **300 gr.** semillas de lino
- ✔ **1 cdita** sal
- ✔ **2 cditas** polvo de hornear
- ✔ **300 gr.** claras (aprox 5 claras) (recomendamos claras en polvo o liquidas)

Preparación

1. Con ayuda de la balanza pesar 300 grs de semillas de lino.
2. Luego moler las semillas, 10 segs/ VEL 8.
3. Agregar la sal y el polvo de hornear y nuevamente usando la balanza, agregar 300 grs de claras.
4. Colocar la mariposa, batir, 3 mins/VEL 3.
5. Llevar a una budinera previamente rociada con spray vegetal.
6. Cocinar en horno medio 20 mins.
7. Una vez cocido dejar enfriar.
8. Se puede cortar en rebanadas y congelar.
9. Sacar del freezer y tostar.
10. Para desayuno o merienda.
11. O para una comida con vegetales, carne o pollo. o huevo, jamón y queso.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038