Chipa (con harina de almendras)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

15 porciones | 20 min prep | 11 min cocción | 31 min total | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **150 gr** harina de lamendras
- ✔ **100 gr** queso rallado
- ✔ **1 cda** harina coco *(opcional)*
- ✔ **2 cdas** polvo hornear
- ✔ **2 gr** sal
- ✔ **40 gr** manteca *(se puede reemplazar por 150 gr de yogur griego)*
- ✔ **50 gr** almidon de mandioca
- ✔ **2 uni** huevo

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y hacer bollitos. Congelar.
2. Cocinar congelados por 11 minutos.

Información Nutricional (por porción)

156 CALORÍAS

7.2g	4.8g	12.8g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **2.1g**
- Sodio: **180mg**
- Azúcares: **1.2g**
- Grasas sat.: **4.8g**
- Colesterol: **35mg**

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