

Avellanas garrapiñadas sin azúcar

Ingredientes (para varias raciones) :

- 300g de avellanas peladas y tostadas
- ½ clara de huevo
- 1 c/p de menta seca
- 1 c/p de jengibre en polvo
- Sal



Elaboración:

1. Batir la clara con un tenedor.
2. En un bol, poner las avellanas y añadir un poco de clara batida. Removerlo con una cuchara a fin de que las avellanas se impregnen de la clara. No hay que añadirla toda, solo la suficiente para que se humedezcan ligeramente y se les adhieran los condimentos.
3. Añadir una pizca de sal y espolvorear generosamente con menta y jengibre.
4. Removerlo todo y disponer las avellanas bien extendidas encima de la bandeja de horno.
5. Cocer a 160°C durante 5-6 minutos para que la clara se seque y queden adheridas las especias.
6. Dejar enfriar y servir.



Observaciones y recomendaciones:

Esta receta no se encuentra recomendada en caso de alteración de la función renal



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
178 kcal	3,8 g	17,1 g	2 g

