

Quantitats d'ou que contenen 1g de greix



+ info



¿On es troba el greix en l'ou?



0 g
greix

6 g
greix

TRUITA DE PATATES SENSE GREIX

ELABORACIÓ:

1. Sofregeix la ceba en una paella antiadherent afegint aigua de tant en tant, fins que estigui caramel·litzada.
2. Cou les patates en daus petits al microones (3-4 minuts a màxima potència).
3. Barreja-les amb les clares d'ou batudes i la ceba. Salpebra i cuina la barreja en un plat fondo tapat, 2 minuts al microones a màxima potència.

