

# TORRIJAS SALUDABLES DE LIMÓN Y SEMILLAS DE AMAPOLA



## Receta

### Ingredientes

Para el pan keto

- 60 g de harina de almendras
- 2 cdts de levadura química
- 2 cdts de aceite de oliva virgen extra
- 2 g de sal

Para las torrijas

- 300 ml de leche o bebida vegetal
- Piel de 1/2 naranja y 1/2 limón
- 1 ramita de canela
- 80g de eritritol
- 1 cucharadita de semillas de amapola
- 1 huevo

### Preparación

**1** – Calentamos la leche con la piel de naranja y de limón, la canela y el eritritol. Apartamos del fuego justo antes de que empiece a hervir y dejamos enfriar antes de colar.

**2** – Mezclamos los ingredientes del pan en un bol y lo ponemos en un recipiente apto para microondas, donde lo cocinaremos 1 minuto y 40 segundo a máxima potencia. Cortamos el pan en trozos cuadrados y reservamos.

**3** – Colamos la leche y empapamos bien los trozos de pan en ella. A continuación, pasamos el pan empapado en leche por huevo batido y añadimos las semillas de amapola. Introducimos en la AirFryer 10 minutos a 180 °C (daremos la vuelta a las torrijas a los cinco minutos) y retiramos.

**4** – Espolvoreamos con eritritol + canela , añadimos ralladura de limón y fresas. ¡A disfrutar!



15'



Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	618 kJ 148 kcal
Grasas (g)	12
de las cuales Saturadas (g)	2,6
Hidratos de carbono (g)	13
Fibra alimentaria (g)	0,6
Proteínas (g)	4
Sal (g)	0,53



Semillas de amapola