

PASTEL DE QUESO FETA Y ACEITUNAS



DATOS NUTRICIONALES PARA 1 PERSONA

GRASA		PROTEÍNA		CARBOS		CALORÍAS TOTALES	CALORÍAS-GRASA
46g	82%	16g	13%	6g	5%	502	414



INGREDIENTES: 1 PERSONA

- 1 huevo de tamaño grande
- 15g de harina de coco
- 15g de almendra molida
- 20g de crema de leche o leche de coco (de lata)
- 20g de aceite de coco
- 20g de queso Feta
- 10g de aceitunas negras sin hueso
- 2g de levadura de pastelería Bio sin gluten
- ½ cucharadita de vinagre de manzana
- Un poco de perejil picado

ELABORACIÓN

Precalentar el horno a 180°.

Batir el huevo.

Añadir la almendra molida y mezclar.

Añadir la harina de coco tamizada (para que no queden grumos) con la levadura.

Ir añadiendo la crema de leche o de coco, y mezclar. Seguidamente incorporar el aceite de coco y el vinagre, y mezclar para que se integren todos los ingredientes.

Añadir el queso Feta desmenuzado, las aceitunas negras sin hueso y cortadas a trozos pequeños, y el perejil picado, y mezclar.

Poner un poco de aceite de coco en el molde (recomiendo utilizar un molde de 15cm x 6cm.)

Hornear entre 30 y 35 minutos (en función del horno).

Dejar enfriar antes de cortar.