

## KETO-TEJAS DE ALMENDRA



### DATOS NUTRICIONALES PARA 1 TEJA

GRASA		PROTEÍNA		CARBOS		CALORÍAS TOTALES	CALORÍAS-GRASA
7g	64%	3g	27%	1g	9%	44	28



### INGREDIENTES: 6 TEJAS

- 60g de almendras laminadas
- 10g de harina de coco
- 35g de clara de huevo
- 15g de mantequilla
- 20g de Erythritol, o un poco más (opcional)

### ELABORACIÓN

En un bol, mezclar las almendras laminadas, el Erythritol, y la harina de coco. Incorporar las claras de huevo y mezclar. Seguidamente añadir la mantequilla derretida y dejar reposar 30 minutos en el frigorífico. Repartir la masa en seis porciones iguales y colocarlas encima de un papel para hornear o un Silpat, y con la ayuda de una espátula o cuchara ir aplastando cada porción finamente, y formando un círculo como si de una galleta se tratase. Hornear durante 12 minutos a 180°. Una vez horneadas, apartar del horno con mucho cuidado, y con una espátula colocarlas encima de un rodillo para amasar. Este paso tiene que ser muy rápido. De esta forma, cuando se enfríen, tomarán la forma de una teja. Dejar enfriar antes de desmoldar.