

**BIZCOCHO DE NARANJA CON AVENA** 1 hora**INGREDIENTES**

- 210 gramos de harina de avena
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 6 unidades sin cáscara de nuez, cruda (30 g)
- 3 unidades medianas de naranja (720 g)
- 3 cucharadas de postre de levadura, fresca (15 g)
- 1 unidad comercial de yogur, desnatado, natural (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacemos pasta de dátiles con 10 dátiles y agua caliente.
- 2º En un bowl mezclamos 3 huevos, 1 yogur natural o griego, 3/4 medida del yogur de aceite de oliva, el zumo y la ralladura de 3 naranjas.
- 3º Incorporamos poco a poco 3 medidas del yogur de harina de avena y 1 sobre de levadura. Partimos las nueces en trocitos y añadimos.
- 4º Llevamos al horno 45 min aprox a 200 grados, id pinchando y cuando salga seco ya estará!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	12 %
H. CARBONO	17 g	6 %
AZÚCARES	1 g	1 %
GRASA	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 %
SODIO	32 mg	1 %