

**BIZCOCHO DE AVENA Y FRUTAS DE TEMPORADA (NUTRION LAGARES)**

Delicioso bizcocho saludable. Puedes agregar una pieza de fruta o dos diferentes para darle SABOR A LA VIDA.

 5 minutos  
 50 minutos  
 1.6 porciones

## INGREDIENTES

- 60 gramos de harina de avena
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 Unidad de yogur Griego Natural (125 g)
- Fruta de temporada [OPCIONAL]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todos los ingredientes y batir hasta que quede una mezcla homogénea
- 2º Pre calentamos el horno a 200 °C mientras vertimos la masa en el molde (podemos untarlo con un poco con aceite de oliva para que no se pegue, pero muy poca cantidad).
- 3º Llevarlo al horno con una temperatura de 180 °C y durante 40 minutos aprox.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (285 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	395 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	32 %
H. CARBONO	15 g	42 g	16 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	30 mg	85 mg	4 %