



## BUDÍN DE AVENA Y NARANJA

Budín de avena y naranja

 15 minutos

 40 minutos

 12 porciones

## INGREDIENTES

- 200 gramos de avena, cruda
- 2 gramos de polvo de hornear
- 3 piezas de huevo fresco [150 g]
- 20 gramos de azúcar mascabado
- 60 gramos de aceite
- 1 cucharadita de extracto de vainilla [5 g]
- 10 gramos de ralladura de naranja
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º mezclar la sal con el polvo de hornear

2º agregar los huevos, el azúcar y el aceite

3º mezclar

4º agregar la vainilla, la ralladura de naranja y la avena

5º mezclar

6º Colocamos la preparación en un molde para budín previamente aceitado y enharinado, se cocina en el horno precalentado a temperatura moderada por aproximadamente 35 minutos

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (36 g)	% DDR
ENERGÍA	372 kcal	134 kcal	7 %
GRASA	20 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
COLESTEROL	129 mg	47 mg	16 %
SODIO	353 mg	127 mg	5 %
H. CARBONO	36 g	13 g	4 %
AZÚCARES	4 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	4 g	-