

## BUDIN DE BANANA (BAJO EN FODMAP)

receta sin gluten, sin lactosa, baja en fodmap.

 10 minutos 1 hora 12.1 rodajas finas

### INGREDIENTES

- 220 gramos de premezcla [Dimax] - 1 taza y media aprox
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharada de polvo para hornear Royal [5 g]
- 75 gramos de aceite de girasol - 1 pocillo de café
- 100 gramos de azúcar blanca
- 2 unidades de huevo de gallina [100 g]
- 2 unidades medianas de banana [300 g]
- 10 piezas de nuez [30 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentá el horno a 180°C y cubrí un molde de 21.5cm x 10.5cm con spray antiadherente.
- 2º Mezclar en un recipiente la premezcla, el polvo para hornear, la sal, el azúcar. En otro recipiente mezclar los líquidos (aceite, esencia de vainilla y la banana en pure, huevos)
- 3º Integrar los ingredientes secos con los líquidos. (se puede realizar en licuadora) y agregar las nueces en trozos.
- 4º Colocar en el molde y cocinar por 50 - 60 min. Se puede pinchar con cuchillo hasta que este salga seco. Dejar enfriar y desmoldar.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RODAJA FINA (65 g)	% DDR
ENERGÍA	307 kcal	200 kcal	10 %
GRASA	14 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	51 mg	33 mg	11 %
SODIO	369 mg	240 mg	10 %
H. CARBONO	45 g	29 g	10 %
AZÚCARES	13 g	9 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	-