

BIZCOCHUELO DE POLENTA

- sin harinas, sin gluten, sin lácteos -

INGREDIENTES

- 3 unidades de huevo de gallina (150 g)
- 100 gramos de azúcar mascabado
- 100 gramos de aceite de girasol
- 1 cucharada de polvo para hornear Royal (5 g)
- 1 cucharadita de ralladura de limón (2 g)
- 150 gramos de maiz, harina amarilla (polenta), cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto nieve. En otro recipiente mezclar las yemas con el azúcar y el aceite.
- 2º Al batido de las yemas agregar la ralladura de limón (o naranja), el polvo para hornear y el aceite. Integrar bien y agregar la polenta.
- 3º Integrar las claras batidas a punto nieve con la mezcla anterior de a poco con movimientos envolventes para no perder el aire de la preparación.
- 4º Volcar la mezcla en un molde aceitado y cocinar entre a 35 a 40 min.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	402 kcal	20 %
GRASA	24 g	37 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 %
COLESTEROL	121 mg	40 %
SODIO	137 mg	6 %
H. CARBONO	41 g	14 %
AZÚCARES	18 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	-	-
PROTEÍNA	7 g	-