Belén Cappetta
Nutricionista · MP1404

BUDÍN DE MANZANA Y NUEZ

Ideal para acompañar desayunos/meriendas o snackear en el trabajo/colegio/facultad. Se puede cambiar el tipo de harina a utilizar y hacerlo sin tacc o sin hidratos de carbono provenientes de harinas.

50 minutos
12 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de manzana (360 g)
- 1 unidad de huevo de gallina (50 g)
- 1 cucharada de cacao amargo en polvo (20 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)
- 12 piezas de nuez (36 g)
- 100 gramos de harina integral
- 1 cucharada de polvo para hornear Royal (5 g)
- 4 cucharaditas de azúcar mascabado (20 g) o endulzante a elección

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pelar y cortar las manzanas. Tambien se pueden rallar para mayor humedad.
2º Pelar y cortar las manzanas. Tambien se pueden rallar para mayor humedad.
3º Colocar todos los ingredientes en una licuadora/procesadora hasta obtener una mezcla homogenea. Tambien se pueden integrar los ingredientes de manera manual.
4º Colocar todos los ingredientes en una licuadora/procesadora hasta obtener una mezcla homogenea. Tambien se pueden integrar los ingredientes de manera manual.
5º Llevar a horno medio precalentado (180°) por 30- 40 minutos en una budinera hasta que este cocido o al introducir un palillo/cuchillo salga limpio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (41 g)	% DDR
ENERGÍA	195 kcal	81 kcal	4 %
GRASA	7 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
COLESTEROL	40 mg	17 mg	6 %
SODIO	100 mg	42 mg	2 %
H. CARBONO	28 g	12 g	4 %
AZÚCARES	4 g	2 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	–