



GÂTEAU DE NOPAL

gâteaux riche en fibres, excellent anti diabète [grâce aux fibres] riche en calcium et délicieux

 30 minutes 40 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 260 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 260 grammes d'amaranto tostado
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever [18 g]
- Le jus de 2 oranges et ses zestes
- 5 unités très grandes [XL] d'oeuf, cru [365 g]
- 5 Raquettes de Nopal tendre [cambray]
- 200 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 3 pots de yaourt nature de 125 g ou 450 ml lait demi écrémé
- 120 grammes de sucre blanc

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 190°C .
- 2° Dans un bol mélanger la farine et le poudre à lever.
- 3° Mixer les nopalitos, avec le jus d'orange et l'amaranto et verser avec la farine.
- 4° Ajouter le lait, les oeufs et le beurre fondu.
- 5° Ajouter les zestes d'orange.
- 6° Enfourner de 20-25 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [271 g]	% AR
ÉNERGIE	197 kcal	532 kcal	27 %
PROTÉINES	6 g	17 g	35 %
GLUCIDES	25 g	68 g	26 %
SUCRES	7 g	20 g	22 %
LIPIDES	11 g	29 g	41 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	15 g	77 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	145 mg	393 mg	16 %