



PUDÍN DE CHOCOLATE Y MANTEQUILLA

 15 minutos 1 hora y 25 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de chocolate amargo
- 6 piezas de huevo entero fresco (300 g)
- 16 gramos de endulzante sin calorías
- 3 Tazas de leche alpura® extra proteína baja en grasa (720 g) ○ 3 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light (720 g) ○ 3 Tazas de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb (720 g) ○ 3 Tazas de alimento líquido vegetal light birdman® (750 g) ○ 3 Tazas de alimento líquido vegetal original birdman® (720 g) ○ 3 Tazas de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar (720 g) ○ 720 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 3 tazas de leche descremada (735 g) ○ 3 Tazas de lechada de coco proteína A de coco® (720 g)
- 20 gramos de cocoa sin azúcar hershey
- 8 Rebanadas de pan de caja integral (216 g) ○ 8 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero (224 g) ○ 8 Piezas de pan tostado Bimbo® cero cero (120 g) ○ 8 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado (272 g) ○ 8 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado con sésamo (272 g) ○ 8 Rebanadas de pan de caja integral bajo en grasa (216 g) ○ 8 Rebanadas de pan de caja con suero de leche (216 g) ○ 8 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero sin harina (224 g) ○ 8 Rebanadas de pan tipo Ezequiel (272 g) ○ 6 porciones de hogaza exprés (217 g)
- 65 gramos de pasitas
- 2 Cucharaditas de endulzante sin calorías (4 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [184 g]	% DDR
ENERGÍA	150 kcal	275 kcal	14 %
GRASA	6 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	77 mg	140 mg	47 %
SODIO	128 mg	235 mg	10 %
H. CARBONO	18 g	33 g	11 %
AZÚCARES	5 g	10 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	–