



BIZCOCHO DE LIMÓN EXPRÉS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sobera colmada de harina de avena [23 g]
- 70 gramos de clara de huevo o un huevo mediano
- Medio limón o 1 limón entero [al gusto]
- 90 gramos de yogur, entero, natural
- 4 dátiles

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero mete en medio vaso de agua al microondas los dátiles para que se hidraten. En un recipiente mezclamos la avena, el yogur, dátiles y el huevo. Añade la ralladura del limón y su jugo. Mezcla para integrar bien los ingredientes y coloca en un molde apto para microondas durante 2-3 minutos a máxima potencia. Puedes echar por encima yogur griego una vez se enfríe. También sustituir el limón por naranja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [342 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	324 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	32 %
H. CARBONO	14 g	48 g	19 %
AZÚCARES	10 g	35 g	39 %
GRASA	1 g	5 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	59 mg	200 mg	8 %