

## BUDIN DE ALGARROBA

Si estas en plan de descenso: SI O SI HARINA DE COCO, si estas en plan de aumento, coco rallado. GLUTEN FREE - APTO CELIACO APTO OVOLACTO - APTO DEPORTE. TIENE CARBOS! NO ES LOW CARBS.

 8 porciones

### INGREDIENTES

- 125 gramos de harina de algarroba (media taza)
- 150 gramos de coco rallado ó harina de coco [podes comprarla, si no sabes hacerla puedo enseñarte a hacerla casera, solo pedime la receta]
- 100 gramos de tapioca, [harina mandioca] TAMIZADA (media taza) ó FÉCULA de mandioca.
- 120 gramos de huevo de gallina, entero, crudo [3 UNIDADES]
- 200 gramos de banana, 1 UNIDAD
- 1 cucharadita de extracto de vainilla + 2 cucharaditas de bicarbonato

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesá TODOS los ingredientes,
- 2º Colocá la preparación en budinera para horno previamente PINCELADA con algun aceite neutro.
- 3º Llevá budinera a horno a Tº media por 45 minutos aprox. SERVIR Y DSIFRUTAR!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [88 g]	% DDR
ENERGÍA	249 kcal	218 kcal	11 %
GRASA	10 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	7 g	6 g	31 %
COLESTEROL	77 mg	67 mg	22 %
SODIO	78 mg	68 mg	3 %
H. CARBONO	44 g	39 g	13 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	-