



BUDÍN DE CHOCOLATE Y ARÁNDANOS.

 8 porciones

INGREDIENTES

- 3 huevos de gallina, entero, crudo
- 150 gramos de arándano, crudo [aprox 3/4 de taza]
- 30 gramos de cacao amargo en polvo [comprar en dietetica]
- 140 gramos de trigo, harina integral [3/4 de taza] ó puede ser mitad harina de algarroba mitad harina integral [ó de arroz]
- 2 cucharadas soperas de azúcar mascabado ó endulzante a elección + cucharada soperas de POLVO DE HORNEAR [RAS]
- 100 gramos de leche descremada [1/3 de taza de cafe con leche] ó leche vegetal.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar huevo, leche, cacao y endulzante.
- 2º Retirar de procesadora y agregar harina/s TAMIZADA junto al polvo de hornear y frutos rojos.
- 3º Aceitar budinera y colocar mezcla 180º , precalentado 35 minutos! DIFRUTAR!!!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [76 g]	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	129 kcal	6 %
GRASA	7 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
COLESTEROL	133 mg	101 mg	34 %
SODIO	53 mg	41 mg	2 %
H. CARBONO	20 g	15 g	5 %
AZÚCARES	4 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	-