

BUDÍN DE MANDARINA

Receta super fácil y rápida con harina 100% integral

 10 minutos 40 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de mandarina (180 g)
- 40 gramos de aceite
- 80 gramos de leche descremada
- 150 gramos de trigo, harina integral
- 50 gramos de avena integral
- 1 pieza de huevo fresco (50 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 70 gramos de azúcar blanca
- 8 gramos de levadura en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar todos los ingredientes líquidos (a las mandarinas sacarles la cáscara y semillas)
- 2º Añadir las harinas junto con el polvo para hornear
- 3º Llevar a una budinera previamente aceitada y enharinada
- 4º Hornear a 180 ° durante 20/30 min .

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (72 g)	% DDR
ENERGÍA	246 kcal	177 kcal	9 %
GRASA	9 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
COLESTEROL	33 mg	23 mg	8 %
SODIO	23 mg	17 mg	1 %
H. CARBONO	38 g	27 g	9 %
AZÚCARES	15 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	—