



BIZCOCHUELO DE CALABAZA

 30 minutos 1 hora y 10 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 4 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (200 g)
- 300 gramos de harina blanca refinada
- 150 gramos de azúcar blanca
- 100 gramos de aceite de girasol
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 1 Cucharadita de polvo para hornear (2 g)
- 400 gramos de calabaza, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Encender el horno a 180°. Enmantecar y enharinar un molde de 24 cm de diametro
- 2º Pelar y cortar la calabaza en cubos, y cocinar en una olla solo 2/3 minutos desde que el agua comienza a hervir solo para que la calabaza ablande un poco. Dejar enfriar y procesarla. Reservar
- 3º Batir con batidora eléctrica los huevos con el azúcar hasta duplicar el volumen-
- 4º Incorporar la esencia de vainilla y el aceite
- 5º Incorporar la calabaza a la preparación anterior con movimientos envolventes.
- 6º Añadir la harina previamente tamizada con el polvo para hornear y mezclar con movimientos envolventes.
- 7º Colocar en el molde y llevar a horno moderado durante 40 min aproximadamente.
- 8º Disfrutalo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (96 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 264 kcal | 254 kcal | 13 % |
| GRASA | 11 g | 11 g | 16 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 7 % |
| COLESTEROL | 69 mg | 67 mg | 22 % |
| SODIO | 24 mg | 23 mg | 1 % |
| H. CARBONO | 36 g | 34 g | 11 % |
| AZÚCARES | 15 g | 15 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 1 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 5 g | — |