

**BUDÍN DE CABALLA Y ZANAHORIA**

Imagen de @beautyfreak.room

 3 porciones**INGREDIENTES**

- 1 lata de caballa o jurel
- 2 huevos de gallina
- 3 tiras de cebolla de verdeo o 1 cebolla mediana
- 1/4 morrón verde y 5 ó 6 aceitunas, opcional
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda (120 g) RALLADA
- 2 claras de huevo extras (o huevos enteros dependiendo de tus objetivos de composición corporal)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla y el morrón y cocinar en una sartén previamente rociada con spray vegetal, agregando un chorrito de agua hasta que se ablanden. Agregar la zanahoria rallada cruda.
- 2º Agregar la CABALLA o JUREL previamente enjuagados y desmenuzados. Queda muy bien con aceitunas o alcaparras si no tuvieras que controlar sodio en tu alimentación.
- 3º Dejar enfriar y agregar los huevos + las claras. BATIR TODO. Las yemas que no uses las podés reservar para elaborar crema pastelera rápida en microondas, ideal si hay niños en crecimiento y deportistas en casa.
- 4º Verter la preparación en budinera o moldes para muffins y al horno 25 minutos hasta que se dore!
- 5º TIP: Batir los huevos previamente con batidora hasta que hagan espuma, hará que el budín quede más alto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (175 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 142 kcal | 250 kcal | 12 % |
| GRASA | 9 g | 16 g | 24 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 5 % |
| COLESTEROL | 85 mg | 150 mg | 50 % |
| SODIO | 57 mg | 100 mg | 4 % |
| H. CARBONO | 2 g | 3 g | 1 % |
| AZÚCARES | 1 g | 2 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 1 g | 4 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 23 g | — |