Gabriela Zabalza
Nutricionista · MP353

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	–