



BUDÍN DE CHOCOLATE Y ZUCCHINI

Receta de @beautyfreak.room

30 minutos
1 hora
4.9 porciones

INGREDIENTES

- 6 claras de huevo
- 1/2 taza de leche en polvo descremada
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 zapallito zucchini mediano, crudo.
- 1/2 cucharadita de cacao amargo en polvo + 8 sobres de SUCRALOSA o STEVIA en polvo. 1 chorrito esencia vainilla. 1 cucharadita polvo hornear.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar todos los ingredientes y verter la mezcla en una budinera previamente rociada con spray vegetal. Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 30 minutos hasta que se dore.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (100 g)	% DDR
ENERGÍA	172 kcal	172 kcal	9 %
GRASA	5 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	4 g	4 g	18 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	224 mg	224 mg	9 %
H. CARBONO	20 g	20 g	7 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	—