Gabriela Zabalza
Nutricionista · MP353

BUDÍN DE HARINA DE ARROZ, MANZANA Y LIMÓN

Muy fácil, rico y rápido! Receta de Ángeles Hernández - Chef especialista en Nutrición Natural - Centenario - Neuquén - Argentina

12 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de harina de Arroz
- 2 manzanas
- 1/2 taza de coco Rallado
- 75 g de azúcar integral orgánica
- 2 huevos
- 50 cc de aceite (coco, girasol, maiz)
- 1 cdita leudante (polvo para hornear)
- Ralladura y jugo de 1 limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar los huevos, el aceite, la ralladura y el jugo de 1 limón
2º Agregar el coco, las manzanas ralladas grueso y por último la harina mezclada con el leudante.
3º Colocar en molde levemente aceitado y llevar a horno moderado por 45 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (67 g)	% DDR
ENERGÍA	250 kcal	167 kcal	8 %
GRASA	12 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	5 g	3 g	15 %
COLESTEROL	50 mg	33 mg	11 %
SODIO	23 mg	15 mg	1 %
H. CARBONO	32 g	21 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	–