



BUDÍN DE AVENA Y MANZANA

BUDÍN DE AVENA Y MANZANA

 15 minutos
 40 minutos
 10 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de avena, cruda
- 2 piezas de manzana roja (370 g)
- 25 gramos de miel
- 2 piezas de huevo fresco (100 g)
- 2 gramos de polvo de hornear

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º batir los huevos con la miel
- 2º agregar las manzanas lavadas, peladas y ralladas a la preparación
- 3º incorporar la avena y el polvo de hornear
- 4º verter la mezcla en la budinera, precalentar el horno y cocinar en horno por unos 25 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (60 g)	% DDR
ENERGÍA	195 kcal	117 kcal	6 %
GRASA	4 g	2 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	62 mg	37 mg	12 %
SODIO	49 mg	29 mg	1 %
H. CARBONO	33 g	20 g	7 %
AZÚCARES	10 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	—