



BUDÍN INTEGRAL CON NUECES Y DÁTILES

budín integral con nueces y dátiles

15 minutos
45 minutos
12 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de trigo, harina integral
- 2 piezas de huevo fresco (100 g)
- 200 gramos de leche descremada
- 8 unidades medianas de dátil, seco (88 g)
- 8 piezas de nuez (24 g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 g)
- 5 gramos de polvo de hornear
- 50 gramos de aceite de oliva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º precalentar el horno a 180 °C
- 2º batir los huevos con la leche, el extracto de vainilla ,el aceite de oliva,reservar
- 3º en otro bowl colocar la harina, el polvo de hornear, las nueces y dátiles picados
- 4º mezclar los ingredientes, volcamos todo el contenido al otro bol con la mezcla de huevo, leche y etc. y colocarlos en una budinera
- 5º llevar a horno durante 30 o 40 min aprox.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (55 g)	% DDR
ENERGÍA	260 kcal	143 kcal	7 %
GRASA	13 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	57 mg	31 mg	10 %
SODIO	102 mg	56 mg	2 %
H. CARBONO	29 g	16 g	5 %
AZÚCARES	9 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	—