



BUDÍN DE ZANAHORIA Y CACAO

budín de zanahoria y cacao

🕒 30 minutos
🕒 40 minutos
🍴 12 porciones

INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo fresco (100 g)
- 40 gramos de azúcar mascabado
- 50 gramos de aceite de girasol
- 100 gramos de leche
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 g)
- 1 taza de zanahoria rallada cruda (110 g)
- 1 cucharadita de ralladura de naranja (2 g)
- 20 gramos de nuez
- 150 gramos de harina integral
- 50 gramos de cacao soluble, en polvo
- 5 gramos de polvo de hornear

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º precalentar el horno a 180°C enmantecar y enharinar un molde
- 2º batir los huevos con el azúcar, incorporar el aceite, la leche ,batir
- 3º agregar la vainilla, la zanahoria y ralladura de naranja
- 4º mezclar con espátula ,agregar la harina ,mezclar, incorporar el polvo de hornear ,las nueces picadas y el cacao,mezclar
- 5º colocar en el molde y llevar a horno a 180°C 30 minutos aproximadamente

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (52 g)	% DDR
ENERGÍA	270 kcal	139 kcal	7 %
GRASA	13 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	62 mg	32 mg	11 %
SODIO	105 mg	54 mg	2 %
H. CARBONO	33 g	17 g	6 %
AZÚCARES	12 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	—