



BUDIN CASERO DE AVENA Y BANANA

budin casero de avena y banana

10 minutos
35 minutos
8 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de banana, pulpa, fresca
- 100 gramos de avena en hojuelas
- 2 piezas de huevo fresco (100 g)
- 1 cucharadita de ralladura de limón (2 g)
- 5 gramos de polvo de hornear
- 5 gramos de canela
- 2 cucharaditas de azúcar mascabado (10 g)
- 15 gramos de mix de semillas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º mezlar todos los ingredientes
- 2º verter la preparación en una budinera con rocío vegetal
- 3º cocinar a 180° C durante 35 minutos
- 4º cocinar a 180° C durante 35 minutos
- 5º dejar enfriar, luego desmoldar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (53 g)	% DDR
ENERGÍA	193 kcal	103 kcal	5 %
GRASA	5 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	88 mg	47 mg	16 %
SODIO	129 mg	69 mg	3 %
H. CARBONO	31 g	16 g	5 %
AZÚCARES	2 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	—