



## BUDÍN DE NUEZ Y SEMILLA DE AMAPOLA

budín de nuez y semilla de amapola

15 minutos  
35 minutos  
12 porciones

### INGREDIENTES

- 200 gramos de trigo, harina integral
- 5 gramos de polvo de hornear
- 3 piezas de huevo fresco (150 g)
- 3 piezas de nuez (9 g)
- 15 gramos de semilla de Amapola
- 10 gramos de ralladura de limón
- 100 gramos de jugo de limón
- 30 gramos de azúcar mascabado
- 150 gramos de bebida a base de nuez pecan
- 80 gramos de aceite de girasol alto oleico

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º mezclar todos los ingredientes ,luego colocarlo en una budinera
- 2º llevar a horno 160°C 30 -35 minutos aprox.
- 3º desmoldar y servir

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (61 g)	% DDR
ENERGÍA	245 kcal	149 kcal	7 %
GRASA	16 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	76 mg	47 mg	16 %
SODIO	103 mg	63 mg	3 %
H. CARBONO	22 g	14 g	5 %
AZÚCARES	4 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	—