María Alejandra Perez
Nutricionista · MN8845

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 jugod 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 160ªC 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	–