



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 | — |