



BUDÍN DE ZANAHORIA, MANZANA, SEMILLAS Y MANDARINA

budin de zanahoria, manzana, semillas y mandarina

15 minutos

40 minutos

12 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de trigo, harina integral
- 100 gramos de germen de trigo
- 150 gramos de bebida a base de nuez pecan
- 80 gramos de aceite de girasol alto oleico
- 5 gramos de polvo de hornear
- 1 pieza de manzana roja (185 g)
- 1 taza de zanahoria rallada cruda (110 g)
- 15 gramos de mix de semillas
- 1 pieza de mandarina (90 g)
- 20 gramos de azúcar mascabado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º mezclar el aceite, azúcar, rallar cáscara de mandarina colocar gajos de mandarina (sin semillas)
- 2º agregar harina, germen de trigo, polvo de hornear, revolver
- 3º colocar la zanahoria, la manzana cortada en cubos con su cáscara (bien lavada), las semillas, la bebida a base de nuez pecán
- 4º colocar la preparación en una budinera, llevar a horno 160°C durante 30-35 minutos aprox.
- 5º desmoldar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (74 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 225 kcal | 166 kcal | 8 % |
| GRASA | 12 g | 9 g | 14 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 4 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 65 mg | 48 mg | 2 % |
| H. CARBONO | 24 g | 18 g | 6 % |
| AZÚCARES | 6 g | 5 g | — |
| FIBRA ALIMENTARIA | 6 g | 4 g | 17 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 4 g | — |