

BUDÍN DE BANANA Y AVENA

8 porciones

INGREDIENTES

- 3 unidades medianas de plátano, maduras (450 g)
- 2 unidades medianas de huevo de pato, crudo (100 g)
- 1 taza de leche, desnatada, pasteurizada (225 g)
- 1 taza de avena en hojuelas (40 g)
- 50 gramos de harina de trigo, integral
- 1 cucharadita de canela (2 g)
- 50 gramos de nueces mixtas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180°C.
- 2º En un bol, mezclar las bananas machacadas, los huevos, la leche y la avena.
- 3º Agregar la harina integral, el polvo de hornear 1 cda, la canela y las nueces picadas (si se usan).
- 4º Mezclar bien hasta obtener una masa homogénea. Verter la masa en un molde para budín engrasado y enharinado.
- 5º Hornear durante 40-45 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Dejar enfriar el budín en el molde durante 10 minutos antes de desmoldarlo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (93 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	141 kcal	7 %
GRASA	6 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	92 mg	86 mg	29 %
SODIO	75 mg	69 mg	3 %
H. CARBONO	19 g	17 g	6 %
AZÚCARES	8 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	—