



BUDÍN DE DÁTILES Y ZANAHORIA

 45 minutos
 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de zanahoria, rallada (240 g)
- 4 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (200 g)
- 200 gramos de harina de trigo, integral
- 150 gramos de dátiles sin hueso
- 1/4 Vaso de bebida de soja sin azúcar (40 mL) o 1/4 taza de leche, semidesnatada, UHT (40 mL)
- 15 gramos de levadura, de repostería
- 1 cucharadita de canela, en polvo (4 g)
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda (20 g)
- 60 gramos de mantequilla o 60 mL de aceite de oliva suave

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Antes de empezar con la receta, pondremos los dátiles en agua caliente durante 10 minutos. Colamos y batimos los dátiles previamente troceados. el aceite y la leche. Juntamos la mezcla anterior con los huevos previamente batidos ligeramente. Lo ponemos en un bol o dentro de un robot de cocina y batimos hasta que los huevos se monten. Veremos que aumenta claramente de tamaño.
- 2º Juntamos la harina con la levadura y vamos tamizando (pasar por un colador fino) sobre los elementos líquidos. Añadimos solo $\frac{1}{3}$ de la harina y la incorporamos a los líquidos con movimientos envolventes. Deslizamos la cuchara / lengua de gato por el borde del bol, y, al llegar a la mitad de la vuelta, empujamos hacia el centro del bol. Repetimos este proceso hasta que toda la harina se haya incorporado bien. Repetimos este proceso con el resto de la harina en dos tandas.
- 3º Añadimos la zanahoria rallada en dos tandas y también la incorporamos con movimientos envolventes. Mientras, precalentamos el horno a 180°C.
- 4º Pasamos la masa del bizcocho a un molde circular. Cuando el horno esté bien caliente, introducimos nuestro bizcocho y horneamos durante 40 minutos.
- 5º Para saber si el bizcocho está listo, lo pinchamos con un palillo largo. Si sale limpio, ya lo podemos sacar del horno. En caso de que salga con restos de masa líquida, horneamos 5 minutos más y volvemos a pinchar. Repetimos este proceso hasta que el palillo salga sin nada de masa.
- 6º Sacamos del horno y dejamos enfriar bien antes de desmoldar nuestro bizcocho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (147 g)	% DDR
ENERGÍA	238 kcal	348 kcal	17 %
GRASA	10 g	15 g	23 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	22 %
COLESTEROL	100 mg	146 mg	49 %
SODIO	50 mg	73 mg	3 %
H. CARBONO	28 g	41 g	14 %
AZÚCARES	14 g	20 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	—