

BUDÍN DE LIMÓN Y COCO (COPIA)

 30 minutos 3 porciones

INGREDIENTES

- 1 cda sopera de ralladura de limón
- 1/2 taza de avena, cruda [70 g]
- 50 gramos[3 cdas] de yogur natural
- 1 puñado de almendras picadas [30gr]
- 1 cda sopera de coco, seco [30gr]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar todos los ingredientes en una licuadora junto a 1 cucharada de polvo levadura y stevia a gusto.
- 2º Agregar las almendras picadas, pasarlas por un poco de harina y agregarlas a la preparación.
- 3º Hornear en una budinera[enmantecada y enharinada] a Tº media hasta que al introducir un palillo, éste salga seco. Recordar no abrir la puerta del horno hasta pasados 20 minutos de cocción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (88 g)	% DDR
ENERGÍA	306 kcal	271 kcal	14 %
GRASA	19 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	7 g	6 g	32 %
COLESTEROL	98 mg	87 mg	29 %
SODIO	46 mg	41 mg	2 %
H. CARBONO	20 g	18 g	6 %
AZÚCARES	2 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	11 g	10 g	-