

BUDÍN DE AVENA Y MANZANA

 8 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 Vaso de bebida de almendra vegana Cocoon [200 g]
- 100 gramos de azúcar mascabado
- 1 cucharadita de polvo para hornear [2 g]
- 2 cucharaditas de canela en polvo [4 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 150 gramos de manzana, pulpa, fresca, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en un bowl todos los ingredientes secos e ir incorporando los ingredientes húmedos, de a poco y con estos la mitad de la manzana picada y la otra mitad rallada. Mezclar bien.
- 2º Colocar la mezcla en un molde aceitado y enharinado.
- 3º Cocinar a Tº media por unos 40 minutos. Servir en porciones individuales!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (83 g)	% DDR
ENERGÍA	188 kcal	156 kcal	8 %
GRASA	3 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	377 mg	312 mg	13 %
H. CARBONO	35 g	29 g	10 %
AZÚCARES	14 g	11 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	-