

BIZCOCHO DE CALABAZA

 1 hora 2 horas 16 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de avena en copos, para el desayuno
- 1 sobre de levadura
- 1 puñado mano cerrada sin cáscara de nuez, cruda (20 g) y canela
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (150 g)
- 1 unidad comercial de yogur, entero, natural (125 g)
- 200 gramos de calabaza asada
- 6 unidades medianas de dátil, seco (66 g)
- 30ml de aceite de oliva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero de todo asar la calabaza y poner los dátiles a remojo durante media hora
- 2º Precalentar el horno a 180º
- 3º Mezclar los copos de avena, la levadura y la canela, después añadir los huevos, el yogur, la calabaza (asada previamente), los dátiles y el aceite. Se mezclan y se trituran todos bien.
- 4º Después se añaden las nueces sin triturar y se mezclan bien con una espátula, finalmente se echa en el molde y se hornea durante 40 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (50 g)	% DDR
ENERGÍA	219 kcal	109 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	8 %
H. CARBONO	22 g	11 g	4 %
AZÚCARES	7 g	4 g	4 %
GRASA	10 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	2 g	8 %
SODIO	40 mg	20 mg	1 %