



BIZCOCHO DE ARÁNDANOS CON HARINA DE ALMENDRA, CHOCOLATE Y NUECES*

Apto para una Alimentación Antiinflamatoria

1 hora
1 hora
4 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de arándano, crudo
- 125 gramos de harina de avena
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 100 gramos de yogur, entero, natural
- 1 cucharadita de postre de levadura, fresca (5 g)
- 1 cucharadita de café de vainilla líquida (2 g)
- 1 cucharada postre de Edulcorante al gusto
- 2 puñados, mano cerrada, sin cáscara de nuez, cruda (40 g)
- 2 Onzas de chocolate 90% Cacao (20 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla primero los ingredientes húmedos: huevos, yogur y vainilla. Batir y mezclar bien. Seguidamente en una procesadora o recipiente apto para batidora, añadimos la harina de almendra, la levadura, el edulcorante y mezclamos/trituramos bien.
- 2º Ponemos papel vegetal en un molde apto para horno y vertemos la mitad de nuestra masa.
- 3º Añadimos la mitad de los arándanos, nueces y el chocolate; y vertemos toda la masa restante que nos queda.
- 4º Ponemos por encima el resto de arándanos, nueces y chocolate; y horneamos durante 35-40 minutos a 180º.
- 5º Transcurrido este tiempo, dejamos enfriar un poco el bizcocho dentro del horno, desmoldamos y ya disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (119 g)	% DDR
ENERGÍA	200 kcal	238 kcal	12 %
GRASA	9 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	3 g	3 g	17 %
COLESTEROL	87 mg	103 mg	34 %
SODIO	50 mg	60 mg	2 %
H. CARBONO	20 g	23 g	8 %
AZÚCARES	4 g	5 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	—