



PUDIN DE BONITO Y PIQUILLOS (THERMOMIX)

 10 minutos 5 horas 15 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de leche evaporada, entera
- 4 unidades medianas de huevo de gallina fresco (200 g)
- 40 gramos de pimiento piquillo, en conserva
- 2 porciones individuales de bonito del norte, crudo (300 g)
- Pellizco de sal común
- 900 ml de agua
- 3 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (45 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Forrar un molde desechable de 1.5 litros con film transparente.
- 2º Poner en un vaso los huevos, la leche evaporada, los pimentos, el bonito, tomate triturado, la sal y la pimienta.
- 3º Triturar durante 30 segundos y verter la mezcla en el molde reservado. Cubrir con film.
- 4º Tapar y cubrir con 2-3 hojas de papel de cocina.
- 5º Ponga el agua en el vaso. Sitúe el recipiente en posición junto a molde. Tape el Varoma y programe 60 min/Varoma/vel 1.
- 6º Retire el Varoma y deje enfriar el molde. Reserve en el frigorífico al menos 4 horas.
- 7º Desmolde en una fuente y sirva.
- 8º Desmolde en una fuente y sirva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (126 g)	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	90 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	18 %
H. CARBONO	3 g	3 g	1 %
AZÚCARES	3 g	3 g	4 %
GRASA	4 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	157 mg	198 mg	8 %