Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

BIZCOCHO DE AVENA

5 minutos
50 minutos
1 porciones

INGREDIENTES

- 60 gramos de harina de avena
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 1 Unidad de yogur Griego Natural (125 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Mezclar todos los ingredientes y batir hasta que quede una mezcla homogénea
2º Precalentamos el horno a 200 ºC mientras vertimos la masa en el molde (podemos untarlo con un poco con aceite de oliva para que no se pegue, pero lo justo).
3º Llevarlo al horno con una temperatura de 180 ºC y durante 40 minutos aprox.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (285 g)	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	546 kcal	27 %
PROTEÍNA	9 g	25 g	50 %
H. CARBONO	16 g	46 g	18 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	10 g	29 g	41 %
GRASAS SATURADAS	4 g	12 g	60 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
SODIO	47 mg	133 mg	6 %