Fiorella Scozzafava
Nutricionista · MN9311

BUDÍN DE LIMÓN Y COCO (COPIA)

Para una colación, desayuno, o algo dulce cuando estas tentado!
*Apto OVOLACTO - Descenso de peso porción moderada -

30 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 20 gramos de ralladura de limón (aprox. 1 limón)
- 2 raciones individuales de avena, cruda (70 g) ó 1/4 de taza tipo café con leche
- 50 gramos de yogur griego ó normal DESCREMADO.
- 30 gramos de almendra, cruda
- 30 gramos de coco, seco
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Procesar todos los ingredientes en una licuadora junto a 1 cucharada de polvo de hornear y stevia a gusto.
2º Hornear en una budinera hasta introducir un palillo y éste salga seco, eso indica que está cocido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (66 g)	% DDR
ENERGÍA	306 kcal	203 kcal	10 %
GRASA	19 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	7 g	5 g	24 %
COLESTEROL	98 mg	65 mg	22 %
SODIO	46 mg	30 mg	1 %
H. CARBONO	20 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	11 g	7 g	–