

BUDIN DE VAINILLA CON BATATA.

 6 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de avena instantánea preparada [media taza]
- 120 gramos de huevo de gallina, entero, crudo [2 unidades]
- Polvo de hornear [royal]
- 160 gramos de yogur descremado [pref. un yogur ser firme ó yogos]
- 10 sobres edulco ó 8 sobres zucra ó stevia natural.
- 30 gramos de leche en polvo descremada [2 cucharadas soperas]
- 150 gramos de batata, dulce
- 1/2 taza de leche descremada [123 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º mezclar todo en licuadora.

2º Colocar mezcla en budinera a fuego MEDIO bajo [horno pre calentado] por aprox. 30 minutos

3º Servir porcion indicada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [118 g]	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	155 kcal	8 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	76 mg	90 mg	30 %
SODIO	85 mg	100 mg	4 %
H. CARBONO	21 g	24 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	-