



BUDÍN ENERGÉTICO DE CHOCLO Y POLENTA

Gentileza paciente. Gracias D.S.! La receta es de @paulinacocina

10 porciones

INGREDIENTES

- 1 lata de choclo en grano
- 1 lata de polenta cruda (usar como medida la lata vacía de choclo)
- 3/4 de lata de aceite de maíz (o aceite de coco o girasol alto oleico)
- 1 lata de azúcar mascabo
- 1 lata de leche de almendras preferentemente comercial (ejemplo marca Tatenfu)
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja (4 g)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 4 huevos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar los 4 huevos y la lata de choclo en un bowl y MINIPIMEAR hasta triturar todos los granos de choclo
- 2º Precalentar horno y preparar budinera aceitada y espolvoreada con polenta (o más fácil: usar moldes de silicona)
- 3º Añadir el resto de los ingredientes, usando como medida la lata vacía de choclo
- 4º Terminar de mezclar. Llevar a horno hasta que esté dorado. Puede espolvorearse por encima antes de terminar la cocción, para lograr costra dulce crocante. O al salir del horno, espolvorear con azúcar impalpable

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (106 g)	% DDR
ENERGÍA	263 kcal	277 kcal	14 %
GRASA	13 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
COLESTEROL	85 mg	90 mg	30 %
SODIO	49 mg	52 mg	2 %
H. CARBONO	31 g	33 g	11 %
AZÚCARES	13 g	14 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	—