



BUDÍN DE AVENA Y LIMÓN PROTEICO S/ AZÚCAR

 12 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de huevo de gallina, clara, cruda
- 500 gramos de ricotta entera Tregar
- 2 tazas medidoras de harina de avena (200 g)
- 26 gramos de polvo para hornear
- Ralladura y jugo de una naranja, cruda (240 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Además de los ingredientes presentados, esta receta lleva edulcorante y esencia de vainilla, cada uno en la cantidad elegida por quién lo elabore. (Edulcorante: un estimado de 80 g de edulcorante en polvo sg la receta- Esencia: 1 cdita).
- 2º Precalentar el horno a 180°C. Mezclar en un recipiente los huevos, el edulcorante y la ricota con batidor hasta integrar.
- 3º Añadir el jugo y la ralladura de la naranja, la esencia de vainilla. Incorporar la harina de avena lentamente y por último agregar el polvo de hornear.
- 4º Enmantecar y enharinar una budinera. Llevar a horno medio (180° a 190°) y cocinar por 40-45 minutos. Dejar enfriar y desmoldar. ¡A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (84 g)	% DDR
ENERGÍA	179 kcal	151 kcal	8 %
GRASA	8 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	96 mg	81 mg	3 %
H. CARBONO	15 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	-