

ESTACIÓN SALUDABLE
•PUNTO DE BIENESTAR•

Receta

BUDÍN DE ZANAHORIA Y MANZANA

(Sin azúcar agregado)

Rinde 1 budín 20 cm



45 MIN

PROCEDIMIENTO

Batir los huevos, agregar el edulcorante y saborizar.

Incorporar el aceite, la zanahoria y la manzana ralladas.

Por otro lado, mezclar todos los ingredientes secos y volcarlos sobre la mezcla anterior.

Una vez que este todo bien integrado, llenar el molde previamente aceitado y enharinado.

Hornear a temperatura de 170° por 25 a 30 minutos aproximadamente.

Desmoldar, dejar enfriar y decorar a gusto!

Se puede decorar con queso crema con edulcorante, frutos secos o hilos de zanahorias.

TIP se puede reemplazar la harina de arroz integral y el trigo sarraceno por harina integral.

INGREDIENTES

- 100 g de zanahoria rallada.
- 1 manzana rallada.
- 2 huevos.
- 10 sobres de edulcorante .
- 80 cc aceite neutro.
- 1 cuchara té de esencia de vainilla.
- Ralladura de 1 naranja.
- 100 g de harina de arroz integral.
- 20 g de harina de trigo sarraceno.
- 1 cuchara sopera de semillas de chía (opcional).
- 1 cuch té de polvo para hornear.