

PUDIN DE YOGUR

Ingredientes (para 4 raciones) :

- 1 huevo
- 80 g de leche desnatada
- 1 yogur natural desnatado
- 40 g de pan integral
- Ralladura de ½ limón
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Fruta fresca (frutos rojos, manzana...)
- 4 nueces
- Edulcorante líquido (opcional)



Elaboración:

1. Cortar el pan a dados pequeños y batir el huevo.
2. Mezclar en un bol el huevo, la leche, el yogur, el pan, la canela y la ralladura de limón. Batir hasta obtener una masa homogénea.
3. Dejar reposar hasta que el pan esté reblandecido.
4. Repartir en cuatro tazas o moldes individuales, llenando hasta un máximo de ¾ partes de su capacidad, tapar y cocer a máxima potencia durante 1'15"-30" cada molde.
5. Desmoldar y servir en un plato decorando con un poco de fruta limpia y cortada a trozos, y las nueces troceadas.



Observaciones y recomendaciones:

Si pueden añadir unas gotas de edulcorante líquido a la masa para endulzar si se considera que el propio dulzor de la fruta no es suficiente. Una ración del pudín sin fruta corresponderá a una ración de hidratos de carbono, al añadir la fruta, incrementaremos el aporte de estos hasta llegar a dos raciones de hidratos de carbono.

Si no existe hiperglucemia, podemos elaborar el pudin con leche entera, yogur natural y una cucharadita de azúcar en vez de edulcorante, siendo así más adecuado para cuando existe pérdida del apetito.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
101,09 kcal	5,69 g	5,18 g	7,93 g