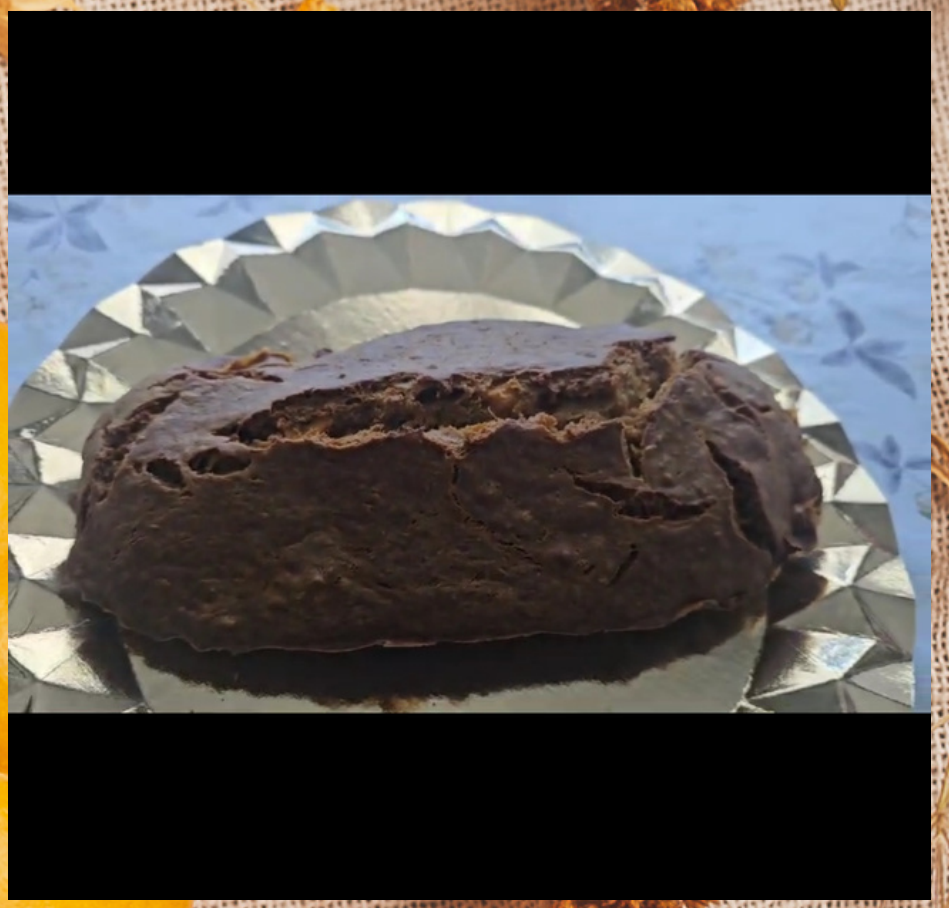


Pan de calabaza



Ingredientes:

450g calabaza	1cdta bicarbonato
100ml aceite de coco	2cdta canela
70ml leche de soja	7g Levadura
200g avena molida	
pizca de nuez moscada	

- 1° Cocemos la calabaza en el microondas.
 - 2° Trituramos la calabaza en un bol, añadimos el aceite de coco y la leche de soja. Removemos
 - 3° Añadimos los ingredientes sólidos, para remover todo adecuadamente, hasta obtener una consistencia , ni muy líquida ni muy sólida.
 - 4° Colocamos la mezcla en un molde adecuado , y lo metemos al horno durante 60 min, a 180°.
- ¡LISTO!

Valoración nutricional(100g de producto):

Kcal-> 142,30 kcal
Grasas-> 12,94g
-Saturadas->10,39g
Hidratos->5,10g
Proteínas-> 1,60g
Fibra-> 0,89g

Vídeo