

BIZCOCHO DE CALABACÍN CON PISTÁCIO



| Fácil



| 60 min.



| 6 raciones



| 0,71 €/ración

INGREDIENTES

- 3 c.s de aceite de oliva virgen extra
- 4 huevos
- 1 yogur
- 1 lima (jugo y ralladura)
- 7 c.s. azúcar integral
- 250 g calabacín
- 1 taza de harina
- 2 c.c. polvo de hornear
- 50 g pistacho

Precio Total: 4,30 €



Fuente: istockphotos

ALÉRGENOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS




LÁCTEOS

ELABORACIÓN

1. **Precalentar** el horno a 170 °C. Untar ligeramente con aceite un molde y forrarlo con papel vegetal. Reservar.
2. **Mezclar** los huevos, el azúcar, el aceite, el yogur, el jugo y la ralladura de lima.
3. **Rallar** el calabacín y exprimir bien, con la ayuda de un paño limpio, para eliminar toda el agua. Agregar a la mezcla de huevos junto con la harina, el polvo de hornear y los pistachos picados, y mezclar bien.
4. **Verter** la preparación en el molde y hornear durante unos 45min. a 170 °C. Desmoldar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 250 kcal	Hidratos de carbono 8,2 g	Azúcares 12,1 g	Grasas 15,2 g	Grasas saturadas 7,3 g	Proteínas 3,7 g	Fibra 2,1 g	Sal 0 g
---	----------------------------	-------------------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	-------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Piel del calabacín:** si al hacer crema de calabacín no pusiste la piel y la guardaste, puedes usarla para este bizcocho.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Incorporar semillas:** agrega semillas de chía, semillas de lino o semillas de girasol a la mezcla para aumentar el contenido de fibra, ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes beneficiosos para la salud.
- Recuerda que las semillas de chía, lino o amapola tienes que ponerlas a remojo con agua para que se genere el **mucílago** y aprovechar sus nutrientes.