

BIZCOCHO INTEGRAL DE ACEITE DE OLIVA CON AVELLANAS



| Fácil



| 35 min.



| 8 raciones



| 0,66€/ración

INGREDIENTES

- 3 huevos tamaño L
- 4 c.s. de azúcar moreno
- 3 + ½ c.s. de miel
- 7 c.s. de aceite oliva virgen extra
- 250 g de harina integral
- 1 c.c. de levadura en polvo
- 1 c.c. de canela en polvo
- 3 c.s. de leche desnatada
- 30 g de avellanas tostadas



Precio Total: 5,30 €

Fuente: istockphotos

ALÉRGENOS



LACTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA



HUEVOS


ELABORACIÓN

1. **Precalentar** el horno a 185° C.
2. **Separar** las yemas de las claras. **Batir** las yemas con el azúcar hasta obtener una mezcla esponjosa y blanquecina.
3. **Agregar** la miel y el aceite (reservar un poco para engrasar el molde) y seguir batiendo hasta que estén incorporados.
4. **Agregar** la mitad de la harina integral, previamente mezclada con el polvo de hornear y la canela, y batir hasta que esté bien mezclada.
5. **Añadir** la leche y el resto de la harina, mezclando bien.
6. **Batir** las claras a punto de nieve bien firme y **envolverlas** delicadamente en la masa.
7. **Espolvorear** las avellanas picadas, **mezclar y verter** la masa en un molde para pastel, previamente engrasado con el aceite reservado.

**alimentación
consciente.**

8. **Hornear** durante unos 25 minutos.
9. **Desmoldar** sobre una rejilla y dejar enfriar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 225 kcal	Hidratos de carbono 32,3 g	Azúcares 5,5 g	Grasas 15,1 g	Grasas saturadas 2,3 g	Proteínas 5,2 g	Fibra 3,2 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Reduce las porciones:** si prefieres un bizcocho más pequeño, reduce las cantidades de todos los ingredientes proporcionalmente, así evitarás sobras excesivas. También puedes congelar las porciones de bizcocho que no vayas a consumir, así lo conservarás para otras ocasiones.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Usa un molde antiadherente:** si tienes un molde antiadherente, úsalo para hornear el pastel. De esta manera, reducirás la necesidad de utilizar aceite para engrasar el molde