

BIZCOCHO DE CALABAZA



| Fácil



| 70 min.



| 12 raciones



| 0,35 €/ración

INGREDIENTES

- 250 g calabaza
- 200 g harina integral
- 1 yogur natural
- 3 huevos
- 150 g azúcar moreno
- 125 g aceite de oliva virgen extra
- 15 g levadura química
- 5 ml esencia vainilla
- 2 c.c. canela molida
- Una pizca de sal



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. En un cuenco, batir los huevos y el azúcar usando varillas hasta conseguir una textura esponjosa. Añadir el aceite y la esencia de vainilla y batir un poco más.
2. Rallar la calabaza o picarla finita en picadora. Y añadir al cuenco.
3. Añadir el yogur. Mezclar.
4. Tamitar la harina junto con la levadura, la sal y la canela. Mezclar todo bien, hasta que quede una masa homogénea.
5. Precalentar el horno a 180°C.
6. Engrasar el molde con aceite o mantequilla.
7. Poner la masa en el molde. Hornear a 160°C durante 55 min aproximadamente, comprobando con un palillo largo si la masa está cocida.
8. Sacar del horno y esperar unos minutos para desmoldar. Una vez desmoldado, dejar enfriar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	232 Kcal	24 g	13,6 g	12,7 g	2 g	4,4 g	1,9 g	0,2 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Puedes coger la base del bizcocho e incorporar cualquier fruta para hacerlo más jugoso. Aprovecha la fruta que se está quedando muy madura (pera, manzana, plátano, ...).

CONSEJOS CONSCIENTES

- Congela la calabaza pelada y limpia en una bolsa para congelado. La tendrás lista para cuando la necesites.
- Las semillas de calabaza las puedes tostar en una sartén y utilizarlas como topping de cremas de verdura.