Pudín matutino de batata

Source: Turn Off the Fat Genes, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jennifer Raymond, maestría en ciencias, dietista licenciada.

Este pudín se prepara rápidamente si se tienen a la mano batatas cocidas o ñames.

About the Recipe

151 Calories · 4.6 g Protein · 4.2 g Fiber
Nut-free

Ingredients

Makes 3 Servings

- 1/3 tz / 60 g avena
- 1/2 tz / 120 ml leche vegetal
- 1 tz / 200 g batatas o ñames cocidos
- 1 cda / 25 gr jarabe de maple/arce
- 1/4 cdta / 0,7 g canela

Directions

1. Las batatas se pueden cocer en la estufa con agua o en el microondas hasta que estén blandas. Combinar todos los ingredientes en una licuadora. Para la leche vegetal, se puede usar leche de soya/soja o de arroz.   Licuar hasta que la mezcla quede homogénea y suave.
2. Servir.

Nutrition Facts

Por porción de 1/2 taza

Calorías: 151
Grasas: 1.4 g
- **Grasas saturadas:** 0.2 g
- **Galorías provenientes de grasas:** 8.2%

Colesterol: 0 mg
Proteínas: 4.6 g
Carbohidratos: 31.1 g
Azúcar: 12.4 g
Fibra: 4.2 g
Sodio: 55 mg
Calcio: 94 mg
Hierro: 1.5 mg
Vitamina C: 16.8 mg
Betacaroteno: 9783 mcg
Vitamina E: 0.8 mg