

BIZCOCHO AL MICROONDAS CON EDULCORANTE

Ingredientes (para 4 raciones) :

- 25 g de aceite de oliva virgen
- 1 huevo
- 50 g harina integral
- 50 g de edulcorante tipo Sugarsol
- 5g levadura química
- 30 g de nueces troceadas
- 40 g de agua
- Piel de limón y naranja rallada



Elaboración:

1. En un bol o directamente en el recipiente apto para el microondas donde se va a cocer, añadir el aceite, el huevo y el agua. Mezclar hasta homogeneizar con ayuda de unas varillas.
2. Añadir a la mezcla la harina integral, el edulcorante y la levadura. Mezclar de nuevo con las varillas hasta homogeneizar y obtener una masa.
3. Incorporar las nueces y una pizca de ralladura de limón y naranja. Mezclar de nuevo ligeramente.
4. Verter en un envase o molde apto para el microondas.
5. Cocer a máxima potencia durante 4 minutos.
6. Dejar enfriar y desmoldar, procurando que los bordes no se encuentren pegados o en caso contrario, ayudándose de una espátula o cuchara.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede elaborar la receta también con edulcorante líquido teniendo en cuenta que la textura podrá sufrir variaciones y no será tan esponjosa. Una ración equivaldrá a cuatro raciones de hidratos de carbono y se recomienda siempre incluir alimentos con fibra en su elaboración, ayudarán a modular el índice glucémico total de la preparación.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
196,4 kcal	4,50 g	12,98 g	19,51 g