

BIZCOCHO AL MICROONDAS CON NUECES Y ZANAHORIA

Ingredientes (para 3 raciones) :

- 100 g de zanahoria pelada y rallada bien fina
- 30 g de panela o azúcar moreno
- 60 g de harina integral
- 50 g de leche
- 20 g de aceite de oliva virgen
- 5 g de levadura en polvo
- 25 g de nueces peladas
- 1 huevo



Para la salsa de yogur:

- 1 yogur natural
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 limón

Elaboración:

1. Pasar por un colador la harina integral y la levadura. Mezclar todos los ingredientes del bizcocho y batir con unas varillas.
2. Añadir las nueces y volver a mezclar ligeramente.
3. Verter en un recipiente ancho, apto a microondas y cocer durante 5 minutos aproximadamente. Se puede preparar también en moldes individuales o incluso tazas, llenándolas hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad y cociendo unos dos minutos cada una de ellas.
4. Batir el yogur con el curry y unas gotas de zumo de limón.
5. Desmoldar el bizcocho, hacer porciones si es necesario y servirlo con la salsa de yogur por encima o bien acompañándolo.



Observaciones y recomendaciones:

Podemos incluir a la receta una manzana rallada e incluso sustituir el yogur por queso crema.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
279,16 kcal	8,14 g	15,05 g	27,79 g