



Receta

Ingredientes

- 160g de calabaza asada
- 20g de harina de avena
- 50 ml de leche de almendras
- 1 cucharadita de semillas de amapola Trevijano
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de vainilla líquida
- 1 cucharadita de azúcar de coco / endulzante
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de yogur de oveja / yogur vegetal (opcional)

Preparación

- 1** – En un plato, aplastamos la calabaza asada hasta deshacerla con ayuda de un tenedor. Batimos y añadimos el huevo, y a continuación el resto de los ingredientes. Mezclamos bien.
- 2** – Batimos y añadimos el huevo, y a continuación el resto de los ingredientes. Mezclamos bien.
- 3** – Añadimos la mezcla en una taza y cocinamos en el microondas 2 minutos a máxima potencia (si no está listo podemos dejarlo entre 30 segundos y un minuto más, en función de la potencia del microondas).
- 4** – Sacamos y dejamos que se enfríe unos minutos. Servimos con un poco de yogur. ¡A disfrutar!



Semillas de amapola

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	117 kJ 124 kcal
Grasas (g)	3,3
de las cuales Saturadas (g)	0,7
Hidratos de carbono (g)	17
Fibra alimentaria (g)	2,8
Proteínas (g)	5,9
Sal (g)	0,32