

Bizcocho al microondas con melocotón

Ingredientes (para 3-4 raciones):

- 100 g de melocotón en almíbar
- 30 g de panela o azúcar
- 60 g de harina
- 50 g de leche
- 20 g de aceite de oliva virgen
- 5 g de levadura en polvo
- 1 clara de huevo

Para la salsa de yogur (opcional):

- 1 yogurt natural
- 10 g de nueces peladas



Elaboración:

1. Batir la clara. Pasar por un colador la harina y la levadura. Mezclar todos los ingredientes del bizcocho y batir con unas varillas.
2. Escurrir muy bien el melocotón y reservar una cuarta parte para servir de guarnición. Escurrir y picar el resto y añadir a la mezcla anterior.
3. Verter en un recipiente ancho, apto para microondas y cocer durante 4-5 minutos aproximadamente a máxima potencia. 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 las nueces troceadas. Desmoldar el bizcocho, hacer porciones si es necesario y servirlo con la salsa de yogur y el melocotón que teníamos reservado.



Observaciones y recomendaciones:

Podemos incluir a la receta una manzana rallada e incluso sustituir el yogur por queso crema. Aun así, en caso de insuficiencia renal puede haber indicaciones añadidas a nuestra alimentación y será necesario valorar si acompañar el bizcocho del yogur con nueces, incluir otros alimentos o modificar la receta es adecuado.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
170 kcal	3,74 g	5,69 g	25,98 g

