

Pudín de piña

Ingredientes (2 raciones):

- 250 g de piña en almíbar
- 50 g de leche condensada
- 2 claras de huevo
- 100 ml de leche semidesnatada
- Canela en polvo



Elaboración:

1. Escurrir la piña, trocear y poner en un cazo. Dejar cocer suavemente mientras se va removiendo hasta que tome un poco de color. Reservar.
2. Poner en un recipiente alto la piña, la leche condensada y las claras de huevo.
3. Triturar hasta formar una crema.
4. Poner en moldes individuales aptos para el horno y cocer al baño maría a 160° durante 20-25 minutos hasta que esté cuajado.
5. Sacar del horno y dejar enfriar.
6. Desmoldar y servir con canela espolvoreada.



Observaciones y recomendaciones:

Según tolerancia, podemos escoger lácteos sin lactosa. Podemos preparar el pudín con otras frutas, aunque en caso de insuficiencia renal valorar si realizar modificaciones en la receta es adecuado. También se puede cuajar en el microondas durante cuatro minutos a máxima potencia.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
201,16 kcal	7,7 g	3,14 g	35,51 g

