

Budín dorado de peras

8 porciones

Ingredientes

1 taza de puré de calabaza
1 ½ taza de leche descremada
7 medidas **SUCRALIGHT**
½ taza de sémola
Vainilla
Ralladura de limón
3 peras
3 huevos
Glucosa

Sustituciones: manzanas

Elaboración

Licuar el puré de calabaza, la leche, el **SUCRALIGHT** y la sémola
Llevar a fuego hasta que levante el hervor revolviendo siempre y retirar
Perfumar con la vainilla y la ralladura de limón
Pelar y cortar en láminas las peras
Batir los huevos (semibatidos)
Mezclar el licuado con las peras y los huevos
Untar un molde de tubo con glucosa y volcar la mezcla
Hornear a baño maría a 190°C durante 30 minutos.
Dejar enfriar y desmoldar

Sucralight
Sucralosa
El azúcar sin calorías!



Aporte nutricional de 1 porción:

Glúcidos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calorías (Kcal)
18.7	5.2	2.3	120
Glúcidos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Calorías (Kcal)
20.6	5	2.4	128

