



a partir de 3 años y para toda la familia

Bizcocho de nueces

Esta receta es excelente ya que es de muy fácil preparación. No contiene azúcar refinado, solo el azúcar procedente de la miel. En cuanto a la grasa, lleva mantequilla pero también contiene nueces, con grasas poliinsaturadas, omega 3 y que nos ayudan a proteger nuestra salud cardiovascular.

Además, se caracteriza por llevar **Vitafos® vainilla**, con proteínas, vitaminas y minerales, para mantener un buen estado de salud tanto físico como mental.



Como recomendación, mantén tu bizcocho en el horno hasta que se logre ver color dorado o tostado en la mayoría de la superficie, le da un toque especial.

Mira la video-receta en vitafos.com/pe

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 523 Kcal.; Proteínas: 16 g; Hidratos de carbono: 57 g; Grasas: 26 g *

Ingredientes para 2 raciones

1 huevo	15 g de mantequilla
4 medidas de Vitafos® sabor vainilla (56 g)	1 cucharada sopera (15 g) de miel
40 g de nueces	1 pizca de sal
120 g de harina de trigo	3 g de levadura
	85 ml de leche entera

PREPARACIÓN

1. Tamizar juntos la harina, la sal, la levadura y las 4 medidas de **Vitafos® sabor vainilla** en un recipiente.
2. Picar y añadir las nueces a la mezcla anterior.
3. En otro recipiente mezclar el huevo un poco batido, la miel, la mantequilla un poco derretida y la leche.
4. Agregar a los ingredientes secos que tenemos separados.
5. Mezclar todos los ingredientes.
6. Añadir la mezcla en un molde enmantecado o con papel de horno.
7. Poner el molde en el horno previamente precalentado a 180 °C durante 35-40min.

Esta receta de bizcocho de nuez es versátil, puedes tomarla como postre o algo dulce, pero también puedes reducir el contenido de miel y acompañar tu bizcocho con ingredientes salados. ¡Te encantará!

* Valores nutricionales calculados para receta con Vitafos.
Esta receta también puede ser elaborada con Vitafos Junior.

Vitafos®