

PUDIM DE PÃO

COM FRUTOS VERMELHOS



0,93€
CUSTO MÉDIO
POR PESSOA

- 300 g de pão integral (com dois dias)
- 5 dl de leite magro morno
- 1 dl de óleo de coco
- 150 g de açúcar
- 4 ovos (L)
- 200 g de framboesas
- Margarina vegetal para untar

Coloque o pão cortado em pedaços pequenos numa tigela, adicione o leite, tape e deixe repousar durante cerca de 10 minutos. No liquidificador, triture o pão, os ovos, o açúcar e o óleo de coco. Distribua o preparado por pequenas formas de louça, previamente untadas com margarina, e sobreponha as framboesas.

Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, em banho maria durante cerca de 25 minutos. Retire e deixe arrefecer dentro do banho maria. Sirva frio e decorado a gosto.

ENERGIA / CAL	PROTEÍNA
314,3 kcal	12,2 g
GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO
9,6 g	44,4 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA. O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL.

SABIA QUE...

Este pudim é uma excelente forma de consumir aqueles restos de pão que teimam em sobrar. Esta receita inclui uma boa dose de framboesas, cujo poder antioxidante é reconhecido.