

Pudín de Mandarina

Postres Saludables



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
50 min	6	800g

INGREDIENTES

- 4 huevos medianos
- 1/2 vaso de aceite de girasol
- 4 mandarinas sin pepa
- 120 g de harina integral
- Edulcorante al gusto

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C para asegurar una cocción uniforme.
2. Pelar y desgajar las mandarinas cuidadosamente, reservando algunas para decorar al final.
3. Exprimirlas para obtener el zumo natural y luego colarlas para eliminar cualquier resto de pulpa.
4. En un recipiente grande, echar el zumo de las mandarinas y batir con los huevos y el aceite de girasol hasta obtener una mezcla homogénea.

5. Añadir el edulcorante al gusto y mezclar bien hasta que se disuelva completamente.
6. Agregar a la preparación la harina integral de a pocos, tamizándola para evitar grumos.
7. Mezclar suavemente con movimientos envolventes hasta obtener una masa uniforme.
8. Verter la masa en un molde previamente engrasado y enharinado.
9. Hornear por 40 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio.
10. Dejar enfriar antes de desmoldar y decorar con las mandarinas reservadas.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Mandarinas: Ricas en vitamina C, folatos, potasio y antioxidantes que fortalecen el sistema inmunológico, mejoran la absorción de hierro y tienen propiedades antiinflamatorias
- Huevos: Excelente fuente de proteínas completas, colina, vitaminas B12 y D que mejoran la función cerebral, fortalecen los huesos y refuerzan el sistema inmunológico
- Harina integral: Contiene fibra, vitaminas B, minerales y antioxidantes que mejoran la digestión, estabilizan el azúcar en sangre y proporcionan energía sostenible
- Aceite de girasol: Proporciona vitamina E y ácidos grasos esenciales que protegen contra el estrés oxidativo y mejoran la salud cardiovascular
- Edulcorante: Permite disfrutar del sabor dulce sin los efectos negativos del azúcar refinado, ideal para personas con diabetes

PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Vitamina C para fortalecer defensas
- Proteínas de alta calidad
- Fibra para salud digestiva
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Vitaminas B para el metabolismo
- Minerales esenciales
- Bajo índice glucémico
- Sin azúcares refinados
- Energía sostenible
- Propiedades antiinflamatorias

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia a los cítricos (mandarinas)
- Individuos con alergia a los huevos
- Personas con alergia al gluten (usar harina sin gluten)
- Quienes tienen alergia a los edulcorantes artificiales
- Personas con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Individuos con diverticulitis activa
- Personas con problemas de coagulación (la vitamina C puede interferir)
- Quienes tienen gastritis severa (los cítricos pueden irritar)

RECOMENDACIONES:

- Ideal para postre saludable y nutritivo
- Perfecta para personas con diabetes
- Excelente para niños por su sabor dulce natural
- Recomendada para fortalecer el sistema inmunológico
- Ideal para merienda o snack saludable
- Perfecta para personas que buscan reducir el consumo de azúcar
- Excelente opción para deportistas por su contenido proteico
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede conservar en refrigerador por 3-4 días

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>