



Pudin de manzana

Ingredientes (para 2 raciones)

200 g de manzana (1 unidad)

1 huevo

50 ml de leche desnatada (con o sin lactosa, según tolerancia)

30 g de madalena

Elaboración

1. Pelar la manzana, quitarle las semillas y el corazón.
2. Poner los trozos de manzana en un recipiente apto para microondas, añadir un poco de agua y cocinar a máxima potencia durante cuatro minutos.
3. Batir el huevo y la leche en un bol. Poner la madalena. Dejar que se ablande durante unos minutos.
4. Escurrir la manzana y añadirla al batido. Triturarlo todo.
5. Ponerlo en dos moldes individuales aptos para microondas.
6. Cocinarlos a máxima potencia durante 4 minutos aproximadamente.
7. Dejarlo enfriar y quitar del molde para emplatar.

Recomendaciones

Según tolerancia, se puede acompañar con un puré de kiwi o un yogur batido.