



Contenido Vida Sana

## Pudín rápido de manzana



### Ingredientes:

- 200 gr de manzana (1 unidad de tamaño mediano)
- 1 huevo
- 50 ml de leche entera (con o sin lactosa o leche vegetal de coco o avena)
- 30 gr de bizcocho o magdalena

### Preparación:

1. Pelar la manzana, quitarle las semillas y el corazón. Cortarla a cuartos.
2. Colocarla en un recipiente apto para cocer al microondas, añadir un chorro de agua y cocer a máxima potencia durante 5-6 minutos.
3. Batir el huevo y la leche en un bol. Introducir el bizcocho. Dejar que se ablande durante unos minutos.
4. Escurrir la manzana y añadirla al batido. Triturarlo todo.
5. Ponerlo en un molde individual apto para microondas.
6. Cocer a máxima potencia durante 2 minutos 30 segundos aproximadamente.
7. Dejar enfriar y sacar del molde para emplatar.

\*Receta apta para pacientes con diarrea siempre y cuando se prepare con leche de arroz o leche sin lactosa. Sirve para pacientes con llagas en la boca, problemas de masticación y deglución y falta de salivación