



Pan de naranja

Categoría
Desayuno

Rendimiento
6 porciones

Tamaño de la porción
1 rebanada

Tiempo de preparación
40 minutos



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/3 taza de aceite de coco
- Jugo de una naranja
- Ralladura de media naranja
- 1/3 taza de Natuvia Granulado
- 1 chorrito de extracto de vainilla
- 1 taza de avena
- 1 cdta de polvo de hornear
- 1 cdta de bicarbonato de sodio

Preparación:

- Licuar todos los ingredientes y colocar en un molde previamente engrasado.
- Colocar en el horno por 30 minutos a 250°C.
- Servir y disfrutar.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
150 kcal	6 g	3 g	20 g

Beneficios

Utiliza ingredientes naturales que contienen **vitaminas, minerales** y nos ayudan a mantener la saciedad. Al ser una receta dulce, puede ayudar a disminuir antojos y ser consumida por persona con padecimiento de diabetes.

Criterios para una receta sostenible



Esta presentación
endulza el doble
en comparación al azúcar,
por lo que se necesita
menos cantidad

Receta elaborada por:

Dra. Natalia Barth Solís

Nutricionista. Código CPN 1026-12

Servicio de nutrición para todas las personas que quieran llevar un estilo de vida saludable. Embarazadas. Niños. Adultos. Atletas. Atención de diabetes, hipertensión, hígado graso, problemas digestivos, etc.

☎ 8893-0994

✉ nutritimecr@gmail.com

📘 Nutri Time

📷 [nutritimecr](https://www.instagram.com/nutritimecr)

📍 Nutri Time, Alajuela