



# Budin de remolatxa

## CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: postres

Persones: 10 persones

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Ajuda dels adults: Sí

## INGREDIENTS

- 3 petites remolatxes a trossos
- 2 ous
- 75 ml de suc de llimona
- $\frac{1}{4}$  tassa d'oli vegetal
- una tassa i mitja de farina de blat orgànic
- una tassa de sucre + 1 tassa per cobrir
- $\frac{1}{2}$  cullerada de llevat
- 1 tassa de xocolata
- $\frac{1}{4}$  tassa de llet
- 50 gr. de mantega

## MATERIAL

- Forn
- Batedora
- Tassa
- Motlle cupcakes

## ELABORACIÓ

1. Bat la remolatxa, els ous, el suc de llimona i l'oli amb la batedora.
2. En una tassa, tamisa la farina amb una tassa de sucre i el llevat. Afegeix la remolatxa batuda i mescla bé.
3. Posa la barreja en motlles de cupcakes i posa-ho al forn precalentat a 180 graus durant 25 minuts o fins que al punxar-ho amb un pal surti net.
4. Barreja el sucre, la xocolata, la llet i la mantega en una olla a foc baix i, quan bulli, remoure-ho durant un minut i apagar el foc. Posa la salsa per sobre el tortell i servir.

## NOTES

**Remolatxa:** rica en sucres i amb valor energètic moderat. El seu contingut en fibra fa que l'assimilació dels sucres sigui més lent.

Conté antioxidants molt potents: les antocianines (flavonoides), uns pigments de color morat vermellós. Sembla ser que aquestes substàncies tenen un efecte protector demostrat contra les malalties cardiovasculars, les degeneratives i el càncer.

## AL·LÈRGICIS



No apte per intolerants a la fructosa.

