

BIZCOCHO DE CALABAZA

RECETA Y ANÁLISIS
NUTRICIONAL



Beatriz Fernández González

Dietética

Facultad de Farmacia

Universidad Complutense de Madrid

Tutora: Beatriz Beltrán

Curso 2013-14

RECETA

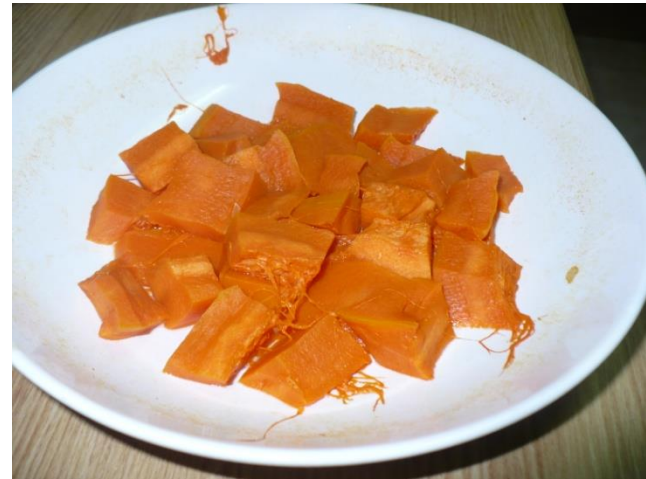
Ingredientes

- 300g de calabaza (peso en compra)
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 150g de azúcar
- 100g de harina
- Un huevo + dos claras
- Un pellizco de sal
- Un sobre de levadura



PROCEDIMIENTO

1. Pelar y cortar la calabaza. Cocer diez minutos a potencia máxima en el microondas.



PROCEDIMIENTO

2. Batir el huevo y las claras junto con el azúcar, hasta que las claras doblen su volumen. Precalentar el horno a 180°C.



+



PROCEDIMIENTO

3. Una vez cocida, chafar la calabaza con el aceite de girasol y con la ayuda de un tenedor



+



PROCEDIMIENTO

4. Juntar todo lo que tenemos hasta ahora con movimientos envolventes



+



PROCEDIMIENTO

5. Por otro lado juntar en un bol la harina, la levadura y la sal. Mezclar bien y añadir a la mezcla anterior. Usar batidora



+



PROCEDIMIENTO

6. Cubrir un molde con papel de horno (o engrasar) y añadir la mezcla.



PROCEDIMIENTO

7. Bajar la temperatura del horno a 150°C y hornear durante 30 minutos aproximadamente, comprobando con un palillo si la masa ya está hecha, sin que se pase de cocción o se quememe.



ANÁLISIS NUTRICIONAL

- Por 400g (peso del bizcocho entero)



Energía [kcal]	1348
Proteína [g]	29,5
Hidratos carbono [g]	232
Fibra [g]	9,1
Grasa total [g]	31,6
AGS [g]	4,8
AGM [g]	7,5
AGP [g]	16,6
AGP/AGS	
(AGP + AGM)/AGS	
Colesterol [mg]	203
Alcohol [g]	0
Agua [g]	295

Calcio [mg]	110
Hierro [mg]	4,9
Yodo [µg]	23,2
Magnesio [mg]	81,4
Zinc [mg]	2,7
Selenio [µg]	16,6
Sodio [mg]	758
Potasio [mg]	1342
Fósforo [mg]	333

Vit. B1 Tiamina [mg]	1,8
Vit. B2 Riboflavina [mg]	2,8
Eq. niacina [mg]	22,3
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,60
Ac. Fólico [µg]	281
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	1,2
Vit. C Ac. ascórbico [mg]	24,3
Retinol [µg]	112
Carotenos [µg]	1423
Vit. A Eq. Retinol [µg]	370
Vit. D [µg]	0,89
Vit. E Tocoferoles [µg]	18,3

ANÁLISIS NUTRICIONAL

- Por porción (1/8 = 50g)



Energía [kcal]	167
Proteína [g]	3,3
Hidratos carbono [g]	29,0
Fibra [g]	1,1
Grasa total [g]	3,9
AGS [g]	0,60
AGM [g]	0,94
AGP [g]	2,1
AGP/AGS	
(AGP + AGM)/AGS	
Colesterol [mg]	25,4
Alcohol [g]	0
Agua [g]	34,5

Calcio [mg]	13,3
Hierro [mg]	0,59
Yodo [µg]	2,7
Magnesio [mg]	9,4
Zinc [mg]	0,33
Selenio [µg]	1,9
Sodio [mg]	81,5
Potasio [mg]	157
Fósforo [mg]	40,9

Vit. B1 Tiamina [mg]	0,20
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,31
Eq. niacina [mg]	2,5
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,071
Ac. Fólico [µg]	32,4
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,14
Vit. C Ac. ascórbico [mg]	3,0
Retinol [µg]	13,9
Carotenos [µg]	178
Vit. A Eq. Retinol [µg]	46,2
Vit. D [µg]	0,11
Vit. E Tocoferoles [µg]	2,3