



## Pudín de mandarina

Este mes volvemos con las frutas. Esta vez con una receta que nos ha enviado Vanina, una amiga argentina. Nuestro Chiquisaurio se ha interesado por conocer las propiedades de la mandarina y ha descubierto que además de deliciosa es un **tesoro de salud**.

### Ingredientes:

- |                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| -3 mandarinas medianas                | -2 tazas de azúcar |
| -1 taza de aceite                     | -2 tazas de harina |
| -2 cucharaditas de levadura en polvo  | -3 huevos          |
| -1 cucharadita de esencia de vainilla |                    |



### Preparación:

Se colocan en el vaso de la licuadora o con la batidora las mandarinas con cáscara y todo (solo se le sacan las semillas, para que no den amargor), el azúcar, el aceite, los huevos y la esencia de vainilla y se licua hasta obtener una crema.

Se pone la crema en un bol y se le agregan poco a poco las tres tazas de harina. Se mezcla bien y se vierte en un molde engrasado y enharinado. Se hornea a 180 °C aproximadamente 1 hora.

Queda riquísimo con el toque del sabor de la mandarina y muy esponjoso. Además la mandarina es una buena fuente de vitaminas B y C, de bioflavonoides, fósforo, ácido fólico, zinc y fibra.

¿Os acordáis de que al hablar del mosto os hablamos de los flavonoides? Pues la mandarina también tiene bioflavonoides que potencian al máximo la vitamina C.

Y el fósforo es muy importante para la formación de los huesos y dientes. Todas estas propiedades de la mandarina hacen que nos ayude a **crecer en salud, combatir los resfriados, fortalecer el corazón y sus vasos sanguíneos, tener una vida más larga, prevenir enfermedades** como la artritis, el cáncer, las cataratas, y más ... **todo por comer sano.**

