

ROSCOS DE SAN BLAS, LA PUEBLA DE CAZALLA



ELABORACIÓN

1 vaso de aceite de oliva
1 vaso de azúcar
4 huevos
¼ de almendras tostadas (triturada)
½ kilo de harina
Canela en rama (triturada)
Sésamo tostado
Anís (matalahúva)
1 cucharadita de bicarbonato

OTRAS OPCIONES. SUSTITUYA:

Alergia al huevo → **lecitina de soja.**
Diabetes mellitus → **edulcorante**
Intolerancia al gluten → **harina de garbanzo/maíz/arroz.**
Obesidad → **restringir azúcar o usar edulcorante. Almendras tostadas (no fritas)**



Una ración contiene:



* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto

** el consumo de fibra a menudo escasea en la dieta y su consumo debe incrementarse

RECOMENDACIONES

- Consúmalo ocasionalmente
- Ideal para la merienda.
- Combínelo con lácteos o zumo natural.
- Comparta este DULCE momento.

Baja: el 10% o menos de la Cantidad Diaria Orientativa

Media: entre el 10% y el 35% de la Cantidad Diaria Orientativa

Alta: más del 35% de la Cantidad Diaria Orientativa