



MUFFIN AI MIRTILLI 258

 30 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 30 grammi di farina di avena
- 10 grammi di burro di arachidi
- 50 grammi di mirtilli, freschi
- 30 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 30 grammi di yogurt greco
- 2 grammi di lievito per dolci

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscalda il forno. In una ciotola mescola tutti gli ingredienti, tranne il burro di arachidi.
- 2° Rivesti un pirottino in ceramica (oppure la teglia per muffin) con l'apposita carta da forno plissettata. Adagia metà dell'impasto all'interno del pirottino.
- 3° Posiziona un cucchiaino di burro di arachidi al centro e ricopri con il restante impasto.
- 4° Inforna a 180° per circa 20 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (152 g)	% AR
ENERGIA	170 kcal	258 kcal	13 %
PROTEINE	6 g	10 g	19 %
CARBOIDRATI	20 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	6 g	8 g	9 %
LIPIDI	7 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	18 %
SODIO	54 mg	81 mg	3 %