








## MUFFINS DE AVENA CON CHISPAS DE CHOCOLATE

 10 minutos 40 minutos 15 porciones

### INGREDIENTES

- 220 gramos de avena en hojuelas
- 250 gramos de leche de coco  250 gramos de alimento líquido Silk® de coco sin azúcar
- 235 gramos de plátano
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 1 Frasco de yogurt natural [146 g]  1 Tarro de yogur griego TM6 [151 g]  150 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani®  150 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait®  1 Pieza de yoghurt griego natural oikos® [150 g]
- 1/4 Cucharadita de polvo para hornear [1 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 70 gramos de chispas de chocolate sin azúcar Estado Natural®

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [65 g]	% DDR
ENERGÍA	158 kcal	103 kcal	5 %
GRASA	5 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
COLESTEROL	19 mg	13 mg	4 %
SODIO	271 mg	177 mg	7 %
H. CARBONO	25 g	17 g	6 %
AZÚCARES	3 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	-