



MUFFINS DE PLÁTANO Y ARÁNDANO

 10 minutos 45 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 220 gramos de plátano macho
- 1 pieza de huevo entero fresco (50 g)
- 50 gramos de endulzante sin calorías
- 120 gramos de aceite
- 140 gramos de harina de trigo integral
- 60 gramos de leche de almendras o 60 gramos de alimento líquido vegetal almendra birdman® o 60 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar
- 5 gramos de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 30 gramos de arándanos deshidratados o 30 gramos de pasas
- 15 gramos de polvo para hornear

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (58 g)	% DDR
ENERGÍA	308 kcal	177 kcal	9 %
GRASA	19 g	11 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	27 mg	16 mg	5 %
SODIO	550 mg	316 mg	13 %
H. CARBONO	26 g	15 g	5 %
AZÚCARES	4 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	-