



MUFFINS CON ARÁNDANOS, FRAMBUESAS Y CREMA DE YOGUR

 15 minutos 45 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 280 gramos de harina integral
- 4 Cucharaditas de endulzante sin calorías [8 g]
- 1 sobre de levadura en polvo [8 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 2 Tarros de yogur griego TM6 [303 g] o 300 gramos de yogurt estilo griego sin grasa natural chobani® o 300 gramos de yoghurt griego skyr batido natural yoplait® o 2 Piezas de yoghurt griego natural oikos® [300 g]
- 65 gramos de aceite
- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 40 gramos de leche
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 30 gramos de frambuesa
- 30 gramos de arándano fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [107 g]	% DDR
ENERGÍA	225 kcal	241 kcal	12 %
GRASA	10 g	10 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	44 mg	47 mg	16 %
SODIO	164 mg	176 mg	7 %
H. CARBONO	27 g	29 g	10 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	-