



MAGDALENAS DE AVENA Y FRUTA

 10 minutos 30 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de hojuelas de avena
- 100 gramos de harina integral
- 8 gramos de levadura química en polvo
- 1/4 cucharadita de sal [2 g]
- 250 gramos de plátano 250 gramos de puré de manzana
- 2 piezas de huevo entero fresco [100 g]
- 3 cucharaditas de aceite de oliva [15 g] 3 cucharaditas de aceite de aguacate [15 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] 1/2 Taza de yoghurt activia® natural sin azúcar [113 g]
- 2 cucharaditas de miel [14 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [60 g]	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	98 kcal	5 %
GRASA	5 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	52 mg	31 mg	10 %
SODIO	108 mg	65 mg	3 %
H. CARBONO	29 g	17 g	6 %
AZÚCARES	6 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	-