



BROWNIE MUFFINS DE NUECES Y PLÁTANO (SIN GLUTEN)

 10 minutos 40 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de nuez o 100 gramos de nuez de macadamia
- 200 gramos de chocolate sin azúcar, en trozos de 2-3 cm.
- 50 gramos de mantequilla
- 1/2 Taza de puré de manzana [56 g]
- 3 piezas de huevo entero fresco [150 g]
- 4 Cucharaditas de endulzante sin calorías [8 g]
- 50 gramos de almendra picada
- 200 gramos de plátano

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos de Cookidoo® en tu Thermomix®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [66 g]	% DDR
ENERGÍA	372 kcal	247 kcal	12 %
GRASA	30 g	20 g	31 %
GRASAS SATURADAS	5 g	3 g	16 %
COLESTEROL	85 mg	56 mg	19 %
SODIO	25 mg	17 mg	1 %
H. CARBONO	20 g	13 g	4 %
AZÚCARES	4 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	-