



## VEGGIE AND FRUIT MUFFINS

 10 minutos 30 minutos 12 porciones

## INGREDIENTES

- 150 gramos de calabacita alargada cruda
- 90 gramos de zanahoria rallada cruda
- 90 gramos de manzana
- 6 cucharaditas de aceite de oliva [30 g] ○ 6 cucharaditas de aceite de aguacate [30 g] ○ 30 gramos de ghee ○ 30 disp.de un segundo de aceite en spray [30 g] ○ 9 cucharaditas de mantequilla [36 g] ○ 12 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® [60 g]
- 3 Cucharaditas de endulzante sin calorías [6 g]
- 30 gramos de agua
- 1 pieza de plátano [160 g]
- 200 gramos de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de vainilla [5 g]
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida [1 g]
- 1/2 cucharadita de jengibre molido [1 g]
- 1 cucharadita de canela molida [2 g]
- 1.25 Cucharaditas de polvo para hornear [6 g]
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [61 g]	% DDR
ENERGÍA	161 kcal	98 kcal	5 %
GRASA	5 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	4 mg	2 mg	1 %
SODIO	240 mg	146 mg	6 %
H. CARBONO	27 g	16 g	5 %
AZÚCARES	4 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	-

