



ENGLISH MUFFINS

 30 minutos 1 hora y 30 minutos 16 porciones

INGREDIENTES

- 330 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa ○ 330 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light ○ 330 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb ○ 330 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® ○ 330 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® ○ 330 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar ○ 330 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína ○ 330 gramos de leche descremada ○ 330 gramos de lechada de coco proteína A de coco®
- 15 gramos de levadura fresca ○ 7.5 gramos de levadura seca
- 1/2 cucharadita de azúcar blanca [2 g]
- 15 gramos de mantequilla
- 300 gramos de harina de trigo para panificación y 20 g para espolvorear
- 150 gramos de harina integral de trigo
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 25 gramos de arándano seco con azúcar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

2º Integrar los arándanos al final de la masa

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (54 g)	% DDR
ENERGÍA	257 kcal	138 kcal	7 %
GRASA	3 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	4 mg	2 mg	1 %
SODIO	313 mg	168 mg	7 %
H. CARBONO	49 g	26 g	9 %
AZÚCARES	7 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	2 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	-