

MUFFIN DE ZANAHORIA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de yogur descremado
- 2 cucharadas soperas de avena, cruda [26 g]
- 1 unidad pequeña de plátano, crudo [100 g]
- 4 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo, integral [92 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar en una licuadora todos los ingredientes con levadura en polvo y stevia a gusto.
- 2º Cocinar en moldes de silicona para muffins hasta introducir un palillo, y éste salga seco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [183 g]	% DDR
ENERGÍA	154 kcal	282 kcal	14 %
GRASA	4 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	62 mg	112 mg	37 %
SODIO	38 mg	69 mg	3 %
H. CARBONO	22 g	41 g	14 %
AZÚCARES	4 g	8 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	–