

MUFFINS DE LENTEJAS Y CHOCOLATE

Excelente para los que les cuesta un poco incluir legumbres en su día a día.

 15 minutos 40 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de lenteja cocida (198 g)
- 150 gramos de harina blanca
- 150 gramos de azúcar blanca
- 100 gramos de aceite de girasol
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 3 cucharadas de postre colmadas de cacao soluble, en polvo (21 g)
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 1 Cucharadita de polvo para hornear (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180°
- 2º Licuar las lentejas con el aceite y los huevos.
- 3º Colocar en un bowl e incorporar el azúcar y la esencia de vainilla. Mezclar.
- 4º Añadir los ingredientes secos previamente tamizados (harina, polvo para hornear y cacao)
- 5º Colocar en pirotines y hornear unos 20 min o hasta que estén cocidos.
- 6º Que lo disfrutes!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (60 g)	% DDR
ENERGÍA	347 kcal	209 kcal	10 %
GRASA	16 g	9 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
COLESTEROL	55 mg	33 mg	11 %
SODIO	22 mg	14 mg	1 %
H. CARBONO	46 g	27 g	9 %
AZÚCARES	25 g	15 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	—