



MUFFINS DE MANDARINA Y ZANAHORIA (RECETA DE THE BEAUTY FREAK ROOM)

Bajo Índice Glucémico - Alto en Proteína - Bajo en grasas - Vegetariano

 3 porciones

INGREDIENTES

- 4 claras batidas a nieve
- 2 huevos enteros
- 5 cucharadas de salvado de avena o cualquier otra harina que utilicen
- 1 cuchara de postre colmada de leche en polvo o 1 cucharada de harina de coco
- 1 cucharada y 1/2 de jugo de mandarina y 1 cucharada de ralladura de su cáscara + 1 cucharada de esencia de vainilla + 1 cucharada de Stevia líquida
- 4 cucharadas colmadas de zanahoria rallada cruda
- 1 pizca de sal marina y 1 cucharadita de polvo de hornear

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar todos los ingredientes salvo las claras batidas a nieve. Una vez mezclados los ingredientes, incorporar las claras a nieve realizando movimientos envolventes para que no se bajen.
- 2º Verter la mezcla en moldes de muffin previamente engrasados.
- 3º Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 30/35 minutos hasta que se doren.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (110 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	97 kcal	5 %
GRASA	4 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	137 mg	151 mg	50 %
SODIO	471 mg	520 mg	22 %
H. CARBONO	4 g	5 g	2 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	—