Bárbara DAngelis
Nutricionista · MN8344

MUFFINS DE CALABAZA INTEGRALES

9 porciones

INGREDIENTES

- 130 gramos de calabaza, cruda
- 1 media taza de harina integral (100 g) (puede ser harina de arroz, de trigo, de avena, de espelta, etc.)
- 1 huevo de gallina, entero (50 g)
- 3 claras de huevo (99 g)
- 30 gramos de dátiles (4 unidades)
- 15 gramos de aceite de coco, ghee u otro aceite (1 cucharada sopera)
- 50 gramos de nueces (3 cucharadas soperas de nueces picadas)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Además vas a necesitar: - 1 cucharadita de levadura seca ó polvo de hornear - 1 cucharadita de canela molida - 1/2 cucharadita de jengibre molido - La receta no lleva ningún endulzante pero, si lo deseas, puedes agregarle

2º En primer lugar: - Dejar los dátiles en remojo al menos dos horas o en lo posible dejarlos en agua desde el día anterior. - Cocinar la calabaza al horno o a la plancha: con un poquito de aceite, vuelta y vuelta, en papel aluminio al horno no le hace falta aceite, o al vapor (preferentemente NO hervirla, sino queda muy líquida, y no agregarle ningún condimento). Podés cocinarla con la cáscara y luego pelarla. Dejar enfriar y hacer un puré.

3º Lo ideal, es batir las claras por separado a punto nieve, reservar e incorporar al final. De no hacerlo así, incorporar todos los ingredientes (el huevo, las claras, el aceite, la canela, el jengibre, los dátiles picados y sin carozo, endulzante en el caso que utilices y el puré de calabaza), excepto la harina y las nueces, y procesar en licuadora o con mixer (si no tenés, podés mezclar a mano pero los dátiles picalos bien chiquitos para que se incorporen bien a la mezcla).

4º Una vez procesado lo anterior, incorporar la harina y batir o mezclar bien hasta que quede uniforme. Finalmente incorporar las nueces picadas y mezclar para incorporarlas en la mezcla. Si batiste las claras a punto nieve, éste es el momento de incorporarlas con espátula y con movimientos envolventes hasta que quede bien integrada a la preparación (de este modo le da más esponjosidad a los muffins).

5º Verter la preparación en moldes individuales para muffins y cocinar por 25-30 minutos aproximadamente en horno precalentado a 180°.

6º Tips: - Para variar ésta receta, podés cambiar el puré de calabaza por puré de manzana roja o verde (cocida al horno en papel aluminio ó rallada cruda). También puede ser puré de banana (con la banana cocida al horno en papel aluminio o el puré de una banana fresca madura). - Las nueces las podés variar por semillas, chips de chocolate, coco rallado u otro fruto seco. - Los dátiles los podés reemplazar por pasas de uva, higos o ciruelas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (53 g)	% DDR
ENERGÍA	215 kcal	113 kcal	6 %
GRASA	12 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	4 g	2 g	10 %
COLESTEROL	42 mg	22 mg	7 %
SODIO	49 mg	26 mg	1 %
H. CARBONO	19 g	10 g	3 %
AZÚCARES	5 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	–