Rocío González Cueto

MAGDALENAS DE CHOCOLATE

1 hora y 30 minutos
2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de boniato, crudo (200 g)
- 6 unidades medianas de dátil, seco (66 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva (10 g)
- 40 gramos de cacao soluble, en polvo
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno (35 g)
- 1 cucharada de postre de levadura, fresca (5 g)
- 15 gramos de leche, desnatada, pasteurizada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Primero se asa el boniato en el horno a 200º durante 30 minutos más o menos
2º Se utilizan 130 gramos del boniato previamente asado
3º Se mezclan y trituran todos los ingredientes secos y después se añade un chorrito de extracto de vainilla y la leche (puede ser de avena o de alguna bebida vegetal también). Dejar la masa reposar unos 30 minutos si es posible para que queden más esponjosas
4º Precalentar el horno a 180º y hornear durante 30 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (172 g)	% DDR
ENERGÍA	218 kcal	373 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	12 %
H. CARBONO	40 g	68 g	26 %
AZÚCARES	27 g	46 g	51 %
GRASA	4 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	7 g	28 %
SODIO	23 mg	39 mg	2 %