

MAGDALENAS DE CHOCOLATE

 1 hour and 30 minutes 2 porciones

INGREDIENTS

- 1 unidad mediana of sweet potato, raw [200 g]
- 6 unidades medianas of dátil, seco [66 g]
- 2 cucharadas de postre of aceite de oliva [10 g]
- 40 grams of cacao soluble, en polvo
- 1 ración individual of avena en copos, para el desayuno [35 g]
- 1 cucharada de postre of levadura, fresca [5 g]
- 15 grams of milk, skimmed, pasteurized

COOKING METHOD

- 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

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORCIÓN (172 g)	% DRI
ENERGY	218 kcal	373 kcal	19 %
PROTEIN	4 g	6 g	12 %
CARBOHYDRATE	40 g	68 g	26 %
SUGARS	27 g	46 g	51 %
FAT	4 g	7 g	10 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	6 %
FIBER	4 g	7 g	28 %
SODIUM	23 mg	39 mg	2 %