



## MAGDALENAS DE ARÁNDANOS Y YOGUR

 10 minutos 40 minutos 12.4 porciones

## INGREDIENTES

- 140 gramos de harina de trigo, integral
- 45 gramos de avena, cruda
- 1 gramo de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- 300 gramos de yogur vegetal, sin azúcares adicionados
- 1 cucharada sopera colmada de semilla de lino, molida (10 g)
- 2 unidades medianas de manzana, asadas y en puré (360 g)
- 4 unidades medianas de dátil (44 g)
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (14 g)
- 1 cucharadita de ralladura de limón/lima (2 g)
- 10 gramos de zumo de limón/lima, fresco
- 100 gramos de arandano

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180°C.
- 2º En un tazón grande, mezclar la harina, los copos de avena, el bicarbonato de sodio y la canela.
- 3º Para hacer la compota de manzana, quitar el corazón de la manzana, cortarla en cubos y cocerla en el microondas durante 3 minutos a máxima potencia. Triturar con una batidora de mano o en un procesador de alimentos hasta obtener un puré.
- 4º Medir aproximadamente  $\frac{3}{4}$  de taza (180 g) de puré de manzana y agregar los dátiles, el yogur vegetal, las semillas de lino molidas, la ralladura de limón/lima y finalmente el aceite de oliva. Moler todo con la ayuda de una varita mágica o en un procesador de alimentos.
- 5º Mezclar el preparado anterior con las harinas. Agregar el jugo de limón/lima y los arándanos y mezclar. Distribuir la masa entre 12 moldes para muffins/magdalenas forrados con bolsas de papel.
- 6º Hornear a 180°C durante unos 27 a 30 minutos (comprobar la cocción introduciendo un palillo en el centro de un muffin/magdalena y ver si sale seco). Después de sacar del horno, dejar enfriar completamente a temperatura ambiente.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDAD (75 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	104 kcal	5 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	6 %
H. CARBONO	24 g	18 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	3 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	11 %
SODIO	43 mg	32 mg	1 %