



MUFFINS DE ZANAHORIA

 4 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de yogur griego o 45 gramos de leche entera
- 2 cucharadas soperas de avena, cruda [26 g]
- 1 unidad pequeña de banana [100 g]
- 4 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo, integral [92 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 2 cucharaditas de azúcar mascabado [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar en una licuadora todos los ingredientes con el polvo para hornear.
- 2º Cocinar en moldes de silicona sino en moldes enmantecados y enharinados o pirotines, hasta que al introducir un palillo, éste salga seco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [93 g]	% DDR
ENERGÍA	181 kcal	168 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	13 %
H. CARBONO	28 g	26 g	10 %
AZÚCARES	7 g	7 g	7 %
GRASA	4 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	14 %
SODIO	44 mg	41 mg	2 %