



MUFFINS DE CHOCOLATE

 6 porciones

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1.5 plátano grande
- 1 cda de postre de levadura
- 2 cdas de cacao puro
- *Opcionalmente puedes añadir algún endulzante (si no estás acostumbrad@ al sabor del cacao seguramente te sepa amargo)
- 1 ración individual de avena en copos, para el desayuno (35 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Machacar el plátano
- 2º Luego añadir los huevos y mezclar
- 3º Añadir la avena, la levadura y el cacao y mezclar hasta que quede bien homogéneo
- 4º Puedes hacerlo con un tenedor, batidora de mano, o batidora normal, como te sea más cómodo
- 5º Verter la mezcla en un molde para magdalenas previamente engrasado con Aove o con aceite de coco.
- 6º Hornear (horno previamente calentado) a 180°C durante unos 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (61 g)	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	104 kcal	5 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	11 %
H. CARBONO	19 g	11 g	4 %
AZÚCARES	9 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
SODIO	38 mg	23 mg	1 %