



## MUFFIN DE PLÁTANO Y YOGUR CON VIRUTAS DE CHOCOLATE

2 porciones

## INGREDIENTES

- 50 gramos de yogur griego
- 2 cucharadas soperas de avena, cruda [26 g]
- 1 unidad pequeña de plátano, crudo [100 g]
- 4 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo, integral [92 g]
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo [65 g]
- 2 pastillas de chocolate, negro [16 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Procesar en una licuadora todos los ingredientes con levadura en polvo y stevia a gusto.
- 2º Cocinar en moldes de silicona para muffins hasta introducir un palillo, y éste salga seco.
- 3º Añadir los Trocitos de Chocolate cuando la masa este espesa.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (155 g)	% DDR
ENERGÍA	204 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	23 %
H. CARBONO	29 g	44 g	17 %
AZÚCARES	4 g	6 g	6 %
GRASA	6 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	22 %
SODIO	32 mg	50 mg	2 %