

Madalenas de Avena y Nueces

Esta receta es especial para ayudar a bajar el colesterol. La avena aúna un conjunto de sustancias que han demostrado reducir el colesterol plasmático. **Ácido linoléico** (aunque en pequeña cantidad), **fibra**, **lecitina y avenasterol** (un fitoesterol con capacidad de disminuir la absorción de colesterol en el intestino, al igual que la lecitina). Las nueces son las que mejor proporción **w-6/w-3** tienen (5/1, la almendra por ejemplo tiene 40/1), sólo 25g de nueces (2-3 unidades) cubren el 91% de w-3 que mejora la relación entre colesterol bueno y colesterol malo (HDL/LDL). Y sin olvidarnos del aceite de oliva virgen extra, lleno de **ácidos grasos monoinsaturados**, el mejor aliado para nuestro corazón.



INGREDIENTES:

- 175g copos de avena hechos harina
- 50g harina de trigo
- 4 huevos
- 150g miel
- 1 yogur natural
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 sobre Levadura en polvo (tipo Royal)
- 100ml aceite de oliva virgen extra
- 100g nueces

15
Unidades

ELABORACIÓN:

1. . Precalentar el horno a 175º
2. Colocar los papeles de madalena en la bandeja de madalenas.
3. Triturar los copos de avena, hasta dejarlos harina con algún trocito de copo.
4. En un bol, cascar los huevos, añadir el yogur, la miel y el aceite. Batir hasta conseguir una masa semilíquida homogénea.
5. Mezclar los ingredientes secos: harina de avena, harina de trigo, levadura en polvo, canela molida y la mitad de las nueces troceadas.
6. Agregar los elementos secos a los húmedos y remover bien.
7. Hornear 25-30min a 175º