

Madalenas de Calabaza

Gracias al salvado de avena (y también a la calabaza) es rica en **fibra** por lo que sacia y ayuda a combatir el estreñimiento. Posee **hidratos de carbono de absorción lenta** que nos van a permitir tener **energía** para toda la mañana.

INGREDIENTES:

- 300g Calabaza (sin piel ni semillas)
- 150g Salvado avena
- 150g Harina de trigo
- 4 Huevos
- 75g Aceite de oliva
- 24g Levadura química "Royal"
- 120g Azúcar moreno
- 1 Cucharadita canela molida
- ½ Cucharadita nuez moscada molida
- 2 Cucharadas de copos de avena (opcional)

16
uds.



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Rallar la calabaza (cruda).
3. Agregar a la calabaza rallada, el azúcar, aceite, huevos, canela y nuez moscada. Triturar.
4. Agregar el salvado de avena y la harina tamizada junto con la levadura. Mezclar con una espátula para homogeneizar y conseguir una masa "contundente"
5. Repartir la masa con ayuda de una cuchara (yo utilizo una de bolas de helado, para poner la misma cantidad) en los moldes.
6. Espolvorear unos copos de avena por encima, a modo de decoración.
7. Hornear a 180° durante 25-30 minutos.