

Muffins de Plátano

El secreto de estas madalenas es utilizar plátanos o bananas muy maduras, pues la cantidad de azúcar y aceite es mínima. Es una forma de que niños y mayores tomen fruta sin darse cuenta y apartarlos de la bollería industrial. Y además si participan en su elaboración seguro que los disfrutan más. Se pueden tomar un par como desayuno.

INGREDIENTES:

- 3 Bananas o plátanos grandes y maduros
- 50g azúcar moreno
- 50ml aceite oliva o girasol
- 2 Huevos
- 1 sobre Levadura Royal (16g)
- ½ Cucharadita canela molida
- ¼ Cucharadita nuez moscada molida (opcional)
- 150g Harina integral

12
uds.

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Triturar o machacar con un tenedor los plátanos, añadir el huevo, azúcar y aceite. Mezclar bien.
3. Agregar el resto de ingredientes, homogenizar.
4. Repartir en 12 moldes para madalenas (deben quedar llenos 2/3 de la cápsula). Puedes decorar con una rodaja fina de plátano encima de cada muffin antes de meter en el horno.
5. Hornear a 180°C durante 25 minutos aproximadamente