



Dificultad:
Baja



Porciones:
15



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

| | |
|------------------|----------|
| Energía: | 231 Kcal |
| Proteínas: | 3.0 g |
| Grasa Total: | 12.3 g |
| Colesterol: | 25 mg |
| H. de Carbono: | 27.1 g |
| Fibra Dietética: | 1,3 g |
| Sodio: | 31 mg |

MUFFINS DE PLÁTANO, COCO Y LIMON INTEGRALES

Ingredientes

- 1 Yoghurt batido sabor piña NESTLÉ®
- 1 Envase del mismo yoghurt en aceite
- 2 Envases del mismo yoghurt en azúcar granulada
- 2 Envases del mismo yoghurt en coco rallado
- 2 Huevos
- 2 Plátanos medianos molidos
- 1 Limón (su ralladura)
- 3 ½ Envases del mismo yoghurt en harina integral
- 1 Cucharadita de polvo de hornear IMPERIAL®

Preparación

1.- En un bowl mediano junta el yoghurt batido sabor piña NESTLÉ® con el aceite, azúcar y el coco rallado. Bate enérgicamente hasta juntar bien, añade los huevos uno a uno batiendo constantemente hasta homogenizar los ingredientes.

2.- Enseguida, agrega los plátanos molidos con la ralladura de limón, la harina integral y el polvo de hornear IMPERIAL®, bate nuevamente hasta integrar bien todos los ingredientes y conseguir un batido de textura ligera y levemente compacta.

3.- Finalmente, rellena moldes individuales hasta $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad, estos deben estar previamente cubiertos con mantequilla y harina espolvoreada para que no se peguen, o bien, cápsulas de papel aptas para horneo. Líéalos a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C y hornea durante 20 minutos aprox. Hasta cocerlos bien y dorar levemente la superficie. Una vez listos, retíralos del horno, desmóldalos en frío y déjalos enfriar.