



Dificultad:
Baja



Porciones:
15



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	213 Kcal
Proteínas:	2.5 g
Grasa Total:	12.0 g
Colesterol:	25 mg
H. de Carbono:	23.4 g
Fibra Dietética:	1,2 g
Sodio:	31 mg

MUFFINS INTEGRALES DE MIEL Y ZANAHORIA

Ingredientes

- 1 Yoghurt natural
- 1 ½ Envase del mismo yogurt en aceite
- ½ Envase del mismo yoghurt en azúcar
- 1 Envase del mismo yoghurt lleno con miel
- 2 Huevos
- 1 Zanahoria rallada por la parte fina
- 3 ½ Envases del mismo yoghurt llenos de harina integral
- 1 Cucharadita de polvo de hornear IMPERIAL®

Preparación

1.- En un bowl mediano junta el yoghurt natural con el aceite, azúcar y la miel. Bate enérgicamente hasta juntar bien, añade los huevos uno a uno batiendo constantemente hasta homogenizar los ingredientes.

2.- Enseguida, agrega la zanahoria rallada, 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. Llévalos 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.