

MUFFINS DE PLÁTANO

SIN AZÚCAR, MUY FÁCIL Y CON INGREDIENTES COTIDIANOS

¿QUIÉN DIJO QUE COMER SANO FUERA ABURRIDO?

150g harina de avena

1 cdita levadura química

2 plátanos maduros

125 ml de bebida vegetal o leche

2 huevos

1 cucharada de crema de cacahuete

Chips de chocolate



1

BATIR LOS PLÁTANOS, LA BEBIDA VEGETAL, LOS HUEVOS Y LA CREMA DE CACAHUETE

2

AÑADIR LA MEZCLA EN UN BOL JUNTO CON LA HARINA Y LA LEVADURA QUÍMICA Y MEZCLAR

3

VERTER LA MEZCLA EN LOS MOLDES Y DECORAR CON CHIPS DE CHOCOLATE

4

POR ÚLTIMO, COCER UNOS 20 MINUTITOS A 180°C

¿SABÍAS QUÉ?

Paladarines

PLÁTANO

Es una fruta dulce que nos aporta potasio para el buen funcionamiento de los músculos y vitamina B6 para el sistema nervioso

AVENA

Nos aporta energía y por su contenido en vitaminas y minerales es una gran aliada en el desarrollo y crecimiento de los niños