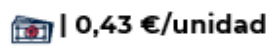
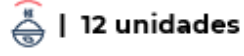
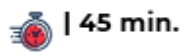


MAGDALENAS CON AVENA Y NUECES



INGREDIENTES

- 100 g copos de avena
- 200 g yogur natural
- 180 g harina
- 100 g nueces picadas
- 1 huevo
- 1 c.c. canela polvo
- 2 y ½ c.c. levadura en polvo
- ½ c.c bicarbonato
- 120 g miel
- 1 c.s. aceite de oliva virgen extra




ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Mezclar los copos de avena con el yogur natural, dejar reposar mientras se prepara el resto.
2. En un cuenco, mezclar la harina tamizada con la canela, bicarbonato, levadura y las nueces.
3. En otro recipiente, batir el huevo e incorporarlo a la mezcla de yogur y a vena.
4. Añadir la miel, aceite y una pizca de sal.
5. Remover hasta mezclar todo.
6. Repartir la mezcla en moldes engrasados o cápsulas para magdalenas.
7. Precalentar el horno a 180°C. Poner la bandeja a media altura sin aire. Hornear durante 25 min. Aprox.
8. Comprobar la cocción pinchando en el centro con un palillo, si este sale limpio retirar y enfriar sobre una rejilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por unidad	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	157 Kcal	24,1 g	8,7 g	4,3 g	0,8 g	4,7 g	1,6 g	0,1 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si tienes fruta a punto de pasarse, también la puedes utilizar para hacer esta receta.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes utilizar la avena entera o en harina de avena. Recuerda que la avena es rica en fibra y es muy saciante.
- Cambia las nueces por los frutos secos que más te gusten.