

MUFFINS DE ZANAHORIA



| Fácil



| 30 min.



| 6 raciones



| 0,82 €/ración

INGREDIENTES

- 80 ml leche semidesnatada
- 1 limón
- 80 g sobras de zanahoria con piel
- 7 c.s. harina de arroz
- 5 c.s. almendra finamente picada
- 3 c.s. azúcar moreno
- 1 c.c. canela en polvo
- 1 c.c. polvo de hornear
- 2 c.s. aceite de oliva



Fuente: istockphotos

Precio Total: 4,90 €

ALÉRGENOS



LACTEOS




FRUTOS
DE CÁSCARA

ELABORACIÓN

1. **Precalentar** el horno a 180 °C. Forrar los agujeros de un molde para muffins con 6 moldes de papel.
2. **Mezclar** la leche con el jugo de limón. Reservar.
3. **Lavar** muy bien la zanahoria, rallarla finamente y añadirla a todos los ingredientes secos. **Agregar** el aceite de oliva y la mezcla de leche y jugo de limón, y envolver hasta que quede homogéneo.
4. **Dividir** la masa entre los moldes y llevar al horno durante aproximadamente 25 minutos. **Dejar** enfriar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 100 kcal	Hidratos de carbono 15,1 g	Azúcares 4,9 g	Grasas 5,2 g	Grasas saturadas 1,3 g	Proteínas 2,3 g	Fibra 1,2 g	Sal 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha las sobras de zanahoria:** si tienes sobras de zanahoria de otras preparaciones, como ensaladas o sopas, úsalas en esta receta. Esto ayuda a reducir el desperdicio y aprovechar al máximo los ingredientes.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Añadir semillas o frutos secos:** agregar semillas de chía, semillas de lino o frutos secos picados, como nueces o almendras, aumentará el contenido de fibra, proteínas y grasas saludables en los muffins. Estos ingredientes también proporcionarán una textura adicional y un sabor delicioso.