

# MUFFINS INTEGRALES DE MIEL Y ZANAHORIA



Dificultad:  
Baja



Porciones:  
15



Tiempo:  
35 min.

## Información nutricional por porción

Energía	213 Kcal.
Proteínas	2,5 g.
Grasa total	12,0 g.
H. de Carbono disp.	23,4 g.
Colesterol	25 mg.
Fibra Dietética	3 g.
Sodio	31 mg.

## NECESITAS:

- 1 Yoghurt natural
- 1 ½ Envase del mismo yogurt en aceite
- ½ Envase del mismo yogurt en azúcar
- 1 Envase del mismo yogurt lleno con miel
- 2 Huevos
- 1 Zanahoria rallada por la parte fina
- 3 ½ Envases del mismo yogurt 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. Lléalos 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.