



POSTRES

GLASEADO PARA MUFFIN

🕒 PORCIONES
8

🕒 PREPARACIÓN
10 MIN

★ COMPLEJIDAD
FÁCIL

📄 DESCARGAR

🔗 COMPARTIR

INGREDIENTES

- 2 tazas de [Nuez de la India Nature's Heart](#) remojadas en agua
- ½ taza de [Bebida de Coco sin azúcar Nature's Heart](#)
- 2 cdtas de canela en polvo
- 2 cdtas de extracto de vainilla
- 2 cdtas de miel

PREPARACIÓN

1. Enjuagar las nueces y agregar todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licuar hasta que se obtenga una mezcla homogénea.
3. Meter la preparación en el refrigerador, de preferencia en recipiente de vidrio.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 119	Fibra (g): 7
Hidratos de C (g): 6	Potasio (mg): 2.6
Proteína (g): 4	Calcio (mg): 29.3
Lípidos(g): 1	

Nature's Heart® te informa:

- La miel aporta fósforo a tu dieta
- La canela le da un toque delicioso a tu receta sin agregar kcal
- La nuez de la india aporta grasas saludables a tu dieta

Conociendo Nature's Heart®:

- Bebida enriquecida con calcio
- Libre de lactosa y gluten
- Sin azúcar añadida