



POSTRES

MUFFIN DE CALABAZA



PORCIONES
6



PREPARACIÓN
40 MIN



COMPLEJIDAD
FÁCIL



DESCARGAR



COMPARTIR

INGREDIENTES

- ¼ de taza de puré de calabaza
- ½ taza de avena
- 1/3 de taza de [Bebida de Arroz Orgánico sin azúcar Nature's Heart](#)
- 1 cdta de aceite de coco
- 1 cdta de extracto de vainilla
- Al gusto: canela en polvo y fruta favorita

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 160°.
2. Mezcla todos los ingredientes en un bowl.
3. Cuando obtengas una mezcla homogénea, con la ayuda de una cuchara, rellena los moldes para muffins.
4. Hornea aproximadamente 25 minutos.
5. Deja enfriar unos minutos y desmolda.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Por cada porción preparada:

Energía (kcal): 28	Fibra (g): 2
Hidratos de C (g): 5	calcio (mg): 36
Proteína (g): 1	Vitamina E (mg): 3
Lípidos(g): 1	

Nature’s Heart te informa®:

- La avena aporta fibra soluble a tu alimentación cotidiana
- La calabaza es fuente de vitaminas A, B y C

Conociendo Nature’s Heart®:

La [Bebida a base de Arroz Orgánico Nature's Heart](#):

- Es libre de lactosa y soya
- Sin azúcar añadida

