

Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Muffins y bizcocho de calabaza

30min · 4 raciones · 180 kcal

Ingredientes

- **4 cdas** harina integral de espelta
- **1** yogur natural
- **1/2** vaso yogur de AOVE
- **3** huevos
- **1/2** calabaza (previamente cocinada al micro unos 15 mins)
- **1 cdta** miel
- **1 sobre** levadura

POR RACIÓN

Proteínas	**11 g**
Grasas	**6,2 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**2,3 g**

Elaboración

1. Batir todo
2. Añadir al molde y al horno unos 30-40 mins

RECOMENDACIONES

Añadí unas gotas de chocolate al 50%, pero lo ideal serían nibs de cacao puro.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion