

The Green Fork

PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Muffins de plàtan

20min · 4 racions · 310 kcal

Ingredients

- **2** plàtans grans madurs
- **2 cullerades** de panela o sucre morè
- **240ml** de llet vegetal
- **50g** d'oli d'oliva
- **1** cullereta d'extracte de vainilla
- **240g** de farina
- **1** cullereta i 1/2 de llevat químic
- **1** grapat de xips de xocolata
- **1** grapat d'anous pecanes

PER RACIÓ

Proteïnes	4,5 g
Greixos	14 g
Hidrats	36 g
Fibra	2,5 g

Elaboració

1. Coure al forn a 180°C durant 20'

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork