The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Muffins de pastanaga

30min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **250g** de pastanaga crua triturada
- **80g** de panela o sucre
- **100g** d'oli
- **140ml** de llet vegetal
- **1 cullerada** de cafè d'extracte de vainilla
- **250g** de farina
- **2 cullerades** de cafè de llevat
- **1 cullerada** de cafè de bicarbonat
- **1 cullerada** de cafè de canyella
- **1** pessic de sal
- Nous
- Panela o sucre per decorar

PER RACIÓ

Proteïnes	**4 g**
Greixos	**18 g**
Hidrats	**35 g**
Fibra	**2,5 g**

Elaboració

1. Una vegada barrejats els ingredients humits, triturar-los fins a aconseguir una massa més homogènia
2. Coure al forn durant 20 minuts a 180°

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork