POSITIVE CHOICE INTEGRATIVE WELLNESS CENTER | thrive SAN DIEGO, CA

Muffins de Chispas de Chocolate

Contribuido por: Lorena McGraw MS
Porciones: 6-7 muffins
Tiempo de preparación:
Tiempo total:

Ingredientes

1 taza de plain yogur griego
¼ de taza de leche de tu preferencia
1 huevo
1 cucharadita de polvo para hornear
3 cucharadas de miel de abeja o maple (opcional: Stevia o monk fruit para endulzar)
1 taza de hojuelas de avena
¾ taza de harina integral (whole wheat)
1 cucharadita de vainilla
1/2 cucharadita de canela en polvo
¼ de cucharadita de sal
1 taza de blueberries o chispas de chocolate amargo. (lo que prefieras)
4 cucharadas de aceite de coco

Preparación

1. En un tazón mezclar el yogur, leche, huevo, vainilla y miel.
2. En otro tazón mezclar la avena, harina, polvo para hornear, canela y sal, agregar los blueberries o chispas de chocolate amargo.
3. Agregar la mezclar de yogur, el aceite de coco y mezclar hasta combinar los ingredientes.
4. Colocar en un molde para muffins previamente engrasado.
5. Hornear por 14-17 min a 375 grados F.
6. Dejar los muffins enfriar unos minutos antes de pasarlo a una rejilla a temperatura ambiente.

Información nutricional

Calorias:
Grasa total:
Grasa saturada:
Colesterol:
Sodio:
Carbohidratos:
Fibra dietetica:
Azucares:
Proteina:

KAISER PERMANENTE® viva bien