

# MUFFINS PROTEICOS CON ARÁNDANOS

6 Raciones | Nivel Fácil | 35 min

## Ingredientes

- ◆ 5 claras de huevo
- ◆ 30g harina de avena neutra
- ◆ 20g coco rallado
- ◆ Medio sobre de levadura
- ◆ 1CP extracto de vainilla
- ◆ 200ml de leche de coco light o bebida vegetal
- ◆ 50g crema de cacahuete (opcional)
- ◆ 3,5ml sucralosa o stevia al gusto
- ◆ Arándanos desecados

## Consejos Well

Quedan muy esponjosos, es mejor conservarlos en el frigorífico. Puedes derretir 1 onza de chocolate 70% en el microondas y decorar los muffins si eres un chocolover.

### Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
<b>Kilojulios</b>	<b>610,864 kJ</b>
<b>Calorías</b>	<b>146 kcal</b>
<b>Proteína</b>	6,51 g
<b>Carbohidrato</b>	8,76 g
Azúcar	4,2 g
<b>Grasa</b>	8,73 g
Grasa Saturada	4,327 g
Grasa Monoinsaturada	0,11 g
Grasa Poliinsaturada	0,03 g
<b>Colesterol</b>	0 mg
<b>Fibra</b>	2,1 g
<b>Sodio</b>	46 mg
<b>Potasio</b>	45 mg



## Paso a paso

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Primero vamos a montar las claras a punto de nieve con unas varillas.
3. Una vez que hemos conseguido la textura montada vamos a poner los ingredientes secos uno por uno y a mezclar con cariño para que no bajen las claras, empezamos con la harina de avena, coco rallado, y levadura.
4. Seguimos añadiendo los líquidos: extracto de vainilla, leche de coco, crema de cacahuete y sucralosa.
5. Finalmente vertemos la mezcla homogénea en moldes de silicona y echamos arándanos por encima.
6. Metemos al horno a 180°C unos 15-20 min, ves vigilando hasta que estén doraditos.