



MUFFINS BLUEBERRYS-LIMÓN

Ó puedes usar zarzamoras. Rinde de 6 a 8 muffins

 15 minutos

 20 minutos

 8 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 tza de leche de coco (120 ml) ○ 1/2 taza de leche de soya (120 ml) ○ 1/2 taza de leche lala light (120 ml)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de harina de Trigo EL DILUVIO
- 1 cucharadita de polvo para hornear y de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de azúcar Mascabado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ralladura de limón (2 g)
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1 taza de blueberries (145 g)
- 1 Rocío de aceite en aerosol antiadherente PAM (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Combina jugo de limón con la leche [de coco, soya ó de vaca] en un bowl pequeño y reserva.
- 2º Mezcla en otro bowl la harina , polvo para hornear, bicarbonato de sodio y la sal, reserva.
- 3º Mezcla en un bowl azúcar,aceite de oliva,ralladura de limón y vainilla, luego agrega la mezcla de la leche con limón y revuelve.
- 4º Agrega todo a la mezcla de la harina de forma gradual y añade los blueberries.
- 5º Engrasa el molde con un rocío de aceite en aerosol y añade la mezcla a los moldes a 3/4 de su capacidad.
- 6º Pre calienta el horno, ó la airfryer selecciona pre calentar y ajusta a 300grados F , presiona start/pause.
- 7º Una vez que hayas pre calentado, agrega el molde con cuidado. Horno : Hornea durante 15 minutos ó hasta que estén cocidos, puedes checar con un palillo. En airfryer selecciona postres (desserts) ajusta el tiempo a 15 minutos y presiona start [comenzar]
- 8º Cuando estén listos saca y deja enfriar por 10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (70 g)	% DDR
ENERGÍA	244 kcal	169 kcal	8 %
GRASA	8 g	5 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	94 mg	65 mg	3 %
H. CARBONO	41 g	29 g	10 %
AZÚCARES	5 g	4 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	-