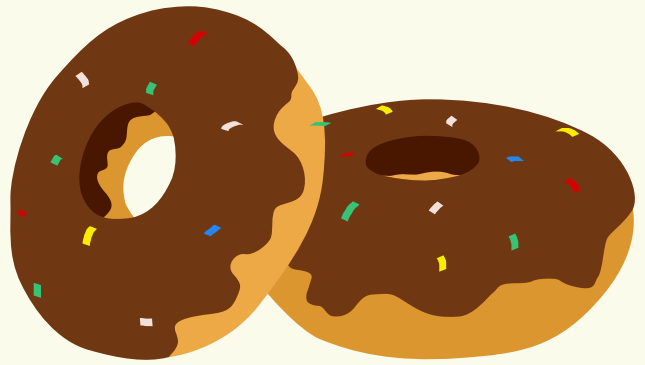


Donuts saludables

01

Ingredientes

- 1 plátano
- 2 huevos
- 50 ml de leche
- Endulzante de vainilla
- 4 cucharadas de harina de avena
- 2 cucharadas harina de almendra
- Un poco de canela
- 1 cucharada de levadura química
- 40 gr de chocolate negro



02

Valor nutricional



	Por 100g	Por ración (25g)
Energía (Kcal)	552,25	138
Proteínas	23,25	5,81
Hidratos de carbono	39,75	9,93
Grasas	79,65	19,9
Grasas saturadas	6,74	1,68
Sodio	91,05	22,76
Fibra	6,2	1,55

<https://drive.google.com/file/d/1bUmwMw2ldTra7KTnBavMamijklMscYIb/view?usp=drivesdk>

03

Elaboración

En primer lugar aplastar un plátano por completo, seguidamente añadirle 2 huevos, 50ml de leche, 3 cucharadas de harina de avena, 2 cucharadas harina de almendra, un poco de canela, 1 cucharada de levadura química 40 gr de chocolate negro y mezclar por completo hasta que quede homogéneo, después añadir la mezcla al molde y poner al horno durante 15 minutos a 180° grados.

05

Foto



04

Enlaces



https://drive.google.com/file/d/1b7nicFIKLtOp6EJ6zS4k9Fjm_2eGlp2/view?usp=drivesdk



<https://drive.google.com/file/d/1atVZqFUq7vJnaO--QJc7wLst-16-gLA8/view?usp=drivesdk>