



Muffins de cáscara de banana

Categoría
Merienda

Rendimiento
10 porciones

Tamaño de la porción
1 muffin

Tiempo de preparación
20 minutos



Ingredientes:

- 2 cáscaras de banana orgánico
- 2 huevos
- ½ taza de Natuvia Granulado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de harina integral

Preparación:

- Lavar muy bien las cáscaras de banana.
- Licuar las cáscaras, los huevos, el Natuvia Granulado y el aceite de oliva hasta que estén bien integrados.
- Agregar la canela en polvo, el polvo de hornear y la harina integral hasta obtener una mezcla homogénea.
- Colocar en recipientes para muffins y llevar a la freidora de aire o al horno precalentado a 180 grados por 15 minutos.
- Dejar enfriar y disfrutar.

*Reservar los bananos para un batido o para una merienda.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
98 kcal	0,5 g	1 g	18 g

Beneficios

Esta receta aporta **fibra, vitaminas y minerales** importantes para la salud y prevención de enfermedades. Disminuye el desperdicio al utilizar la cáscara de banana que usualmente se convierte en un desecho brindando grandes beneficios al medio ambiente.

Criterios para una receta sostenible



El cultivo de la planta de Stevia, necesita menos agua, tierra y energía para producir

la misma cantidad
de endulzante que otras alternativas

Receta elaborada por:

Dra. Valeria Collado Umaña

Nutricionista. Código CPN 1854-14
Pérdida de peso. Nutrición deportiva. Auriculoterapia

📞 8856-3232

✉ vcollado.nutricion@gmail.com

📘 Vale la Nutri 📷 valelanutri

📍 Consultorio en Sabanilla, Montes de Oca