

# Muffins De Manzana Y Canela



 30 Minutos

 8 Porciones

## Ingredientes

- 5 huevos, orgánicos
- 1 taza de puré de manzana, sin azúcar
- ½ taza de harina de coco
- 2 cucharadas de canela
- ¼ cucharadita de cardamomo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- Pizca de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- ¼ taza de aceite de coco
- 2 cucharadas de miel cruda



COMENZAR A COCINAR



## Qué necesitas



Tazas medidoras



Molde para muffins



Cucharas medidoras



Recipiente tipo bowl

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 ° grados Celsius y alinear los moldes para muffins de 12 tazas con papeles (o engrase con aceite de coco).
2. Coloque todos los ingredientes en un tazón mediano y mezcle con una batidora de mano o un batidor.
3. Deje reposar la mezcla durante 5 minutos.
4. Llene los moldes para muffins de manera uniforme y hornee durante 12-15 minutos o hasta que comiencen a dorarse.
5. Deje enfriar 2 minutos, rocíe con miel y una cucharada de mantequilla de nuez (si lo desea) y disfrute.

### Tabla Nutricional

<b>Porciones</b>	<b>8</b>	
<b>Calorías por porción</b>	<b>142</b>	
	<b>% valor diario</b>	
Grasas totales	9.9 g	13 %
Grasas saturada	7.1 g	35 %
Colesterol	102 mg	34 %
Sodio	222 mg	10 %
Carbohidratos totales	10.7 g	4 %
Fibra dietética	2.1 g	7 %
Azúcares	7.9 g	
Proteína	3.9 g	
Vitamina D	10 mcg	48 %
Potasio	71 mg	2 %
Calcio	33 mg	3 %
Hierro	1 mg	4 %