



Muffin de arándanos

★★★ (2 votos)

# muffin de arándanos

★★ | postre, muffin

para 8 personas  
ingredientes

120 gramos de Flora  
Délice

100 gramos de azúcar glas

2 cucharaditas de azúcar  
a la vainilla

275 gramos de harina  
integral

16 gramos de levadura en  
polvo

1 huevo

250 ml de leche  
condensada

125 gramos de arándanos

## preparación ( para 8 raciones)

para muffin de arándanos

1. Mezclar Flora Délice con el azúcar y el azúcar de vainilla en un tazón grande.
2. Tamizar la harina, una pizca de sal y la levadura en polvo en el tazón.
3. Añadir el huevo y la leche, y batir con una batidora durante 4-5 minutos hasta que la mezcla esté suave.
4. Finalmente agregar los arándanos y con una cuchara introducir la preparación en el molde listo para el muffin.
5. Hornear los muffins en el horno precalentado durante 25-35 minutos hasta que estén dorados.
6. Servir caliente o frío.

¡Sabroso!

## información nutricional (por 100 gramos)

para muffin de arándanos

Energía (kcal)	290,01 kcal
Energía (kJ)	1213,76 kJ
Proteínas	8,04 g
Carbohydrate incl. fibre (g)	58,02 g
Carbohydrate excl. fibre (g)	53,99 g
Azúcar	32 g
Fibra	4,04 g
Grasas	4,32 g
Grasas saturadas	2,09 g
Grasas no saturadas	1,79 g
Ácidos grasos monoinsaturados	1,12 g
Ácidos grasos poliinsaturados	0,66 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	37,6 mg
Sodio	208,94 mg
sal	0,52 g
vitamina A (mg)	133,7 IU
Vitamina C (mg)	2,25 mg
Calcio	252,8 mg
Hierro	1,7 mg
Potasio	262,53 mg