

Magdalenas de calabaza sin azúcar



INGREDIENTES (12-15 UDS)

- 600 g calabaza
- 300 g harina de trigo
- 3 cucharadas de canela
- 3 huevos
- 50 g aceite de oliva
- 1 sobre de levadura
- 1 pizca de sal
- 100 g pepitas de chocolate



ELABORACIÓN

En primer lugar, se asa la calabaza, cortada en grandes trozos y con piel. Cuanto más tiempo pase en el horno asándose, más se concentrará el sabor dulce, pero con 1 hora a 180°C bastará. Una vez asada se pela y se reserva.

Se mezclan en un bol la harina, la levadura, la sal y la canela. Por otro lado, se mezclan los ingredientes húmedos, la calabaza, los huevos y el aceite. Se unen todos y se deja enfriar en la nevera.

Pasados unos 30-60 min se mezcla con las pepitas de chocolate y se vierte sobre los moldes para magdalenas o muffins, llenándolos tres cuartas partes.

Se hornean durante 15-20 min a 180°C, vigilando el horno, ya que dependiendo de éste, unos necesitarán más tiempo que otros.

Sírvelas con un buen vaso de leche y disfruta del aroma que dejarán en casa.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	175 kcal	202 kcal
Grasas	7,50 g	8,62 g
Hidratos	21,77 g	25,02 g
Proteínas	4,89 g	5,62 g
Fibra	4,57 g	5,25 g
Sal	0,35 g	0,40 g



Consejo:

Esta receta es saludable para niños y adultos al no contener azúcares añadidos, la textura permite que las puedan disfrutar los más pequeños. Las puedes congelar para otras ocasiones.