



MAGDALENAS INTEGRALES

INGREDIENTES PARA 12 COMENSALES

- 3 unidades de huevo
- 80 g de azúcar moreno
- 10 g de ralladura de naranja
- 5 ml de esencia de vainilla - gotas
- 200 ml de nata para montar
- 100 ml de leche
- 150 g de almendra molida
- 150 g de harina integral
- 5 g de almendras tostadas en láminas

LA PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja con 12 cavidades o moldes para muffins o magdalenas. Es conveniente engrasarlos o usar cápsulas de papel de buena calidad.
- Coloca los huevos con el azúcar, la nata, la leche, la ralladura de naranja y la vainilla en un recipiente. Bate con batidora de varillas hasta que espese y tenga un color pálido. Incorpora la harina integral, la almendra molida, el bicarbonato y la sal, y mezcla con unas varillas.
- Llena los moldes y decora con almendra laminada al gusto. Hornea durante unos 18-22 minutos, o hasta que al pinchar en el centro



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 15.7 g	Grasas 15.1 g
Kcal 231	Proteínas 6.5 g

con un palillo salga limpio.

- Espera un poco fuera del horno antes de desmoldar y deja enfriar completamente sobre una rejilla.