



## Antojos Dulces y Saludables

### ALTERNATIVA: Brownie de Chocolate

#### INGREDIENTES

- 1 taza de plátano molido crudo
- 2 huevos
- 1 ½ taza de avena molida
- 1 cda de canela
- 1 cdta de ralladura naranja
- ¼ taza jugo naranja
- 3 cdas cacao amargo polvo
- 3 cdas de miel, 1 cda polvos de hornear, frutos secos



#### PREPARACIÓN

1.- Mezclar todos los ingredientes, menos los frutos secos y agregar un poco de agua si es necesario 2.- Colocar en molde de silicona, y luego agregar los frutos secos para decorar 3.- Llevar al horno por 25 min a 180 grados y listo!

### ALTERNATIVA 2: Muffins de Arándanos

#### INGREDIENTES

- 1 taza de harina integral
- ½ taza de harina de avena
- 2 huevos
- 2 cdas de aceite de oliva
- ¼ de taza de miel o tagatosa
- 1 cda de polvo de hornear
- ½ taza de leche descremada
- 1 taza de arándanos o frutos rojos



#### PREPARACIÓN

1.- Primero mezclar los ingredientes líquidos, y luego incorporar los secos 2.- Agregar la fruta y poner en moldes de silicona 3.- Llevar al horno por 20 min a 180 grados, ¡dejar enfriar y disfrutar!

