

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Demo, 24 PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

MUFFIN LIGHT ALLO YOGURT MAGRO, CANNELLA E MELE



Ingredienti per 6 muffin

200 gr di farina semintegrale

50 gr di zucchero di canna integrale

2 uova

30 gr di burro

1 cucchiaino di cannella

2 mele

1 vasetto di yogurt bianco magro 0.1% grassi

100 ml di latte vaccino parz. scremato (o latte vegetale di soia o avena)

1 bustina di lievito

Procedimento

Sbucciare le mele e tagliarle a fettine, aggiungere una spruzzata di limone per evitarne l'annerimento.

mettete da parte e nel frattempo in una ciotola prepara l'impasto mescolando tutti gli ingredienti sopra citati (il burro va fuso). Aggiungere un pizzico di sale e la bustina di lievito.

Quando otterrete un impasto morbido e omogeneo unire le mele.

Disporre nei pirottini per muffin.

Infornare a 180°C per 20 minuti.

..Buon appetito!