



Queque de zanahoria

Categoría
Merienda

Rendimiento
12 cupcakes

Tamaño de la porción
1 cupcake

Tiempo de preparación
1 hora



Ingredientes:

- 2 huevos enteros
- 2 cucharaditas de canela
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza Natuvia Granulado
- 1 y ½ taza de avena en hojuelas
- ½ taza de harina de trigo
- 2 zanahorias medianas ralladas (con cáscara)
- 1 taza de leche descremada
- Pasas y almendras fileteadas al gusto
- Chispas de chocolate amargo para decorar

Preparación:

- Precalentar el horno, engrasar y enharinar el molde.
- Mezclar en un tazón los ingredientes secos y poco a poco incorporar el resto de los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.
- Colocar la mezcla de queque en el molde y hornear a 350°F por aproximadamente 45 minutos.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
153 kcal	4 g	5 g	25 g

Beneficios

Esta receta ofrece una versión modificada del queque de zanahoria, para aquellas personas que desean una merienda deliciosa con un **vegetal como protagonista y con todos sus nutrientes**.

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:

Dra. María Fernanda Peña Cordero

Nutricionista. Código CPN 1374-13

Consulta nutricional para mejorar la calidad de vida por medio de una alimentación saludable, pero sobre todo sostenible a largo plazo.

6105-3879

info@gonutri.net

GoNutri gonutri_cr

Cartago