



MAGDALENAS SALUDABLES | ¿Qué pasa si desayunas magdalenas todos los días?

Descripción

Los cupcakes son uno de los dulces más habituales en desayunos y meriendas. Muchas personas comen uno o dos de estos bollos para el desayuno todos los días, lo que puede tener consecuencias a largo plazo. Esto es lo que sucede cuando comes muffins todos los días y cómo puedes hacerlos más saludables en casa.



¿Qué sucede en tu cuerpo cuando comes avena todos los días?

Esto es lo que pasa cuando comes cupcakes todos los días

Consumir panecillos todos los días, especialmente los panecillos tradicionales que suelen tener un alto contenido de azúcar, harina refinada y grasas no saludables, puede tener efectos negativos a largo plazo en su cuerpo. Algunos posibles efectos son estos:

1. **Aumento de peso:** los muffins suelen ser alimentos ricos en calorías y altos en azúcares simples y grasas saturadas. El consumo excesivo puede conducir a un aumento de peso no deseado.
2. **Desequilibrio nutricional:** los panecillos generalmente son deficientes en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y fibra. Si se consumen regularmente, pueden crear un desequilibrio de nutrientes en su dieta general.
- 3.

Problemas de salud: comer panecillos con frecuencia puede aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y otras afecciones relacionadas con una alimentación poco saludable.

Con la freidora los muffins quedan muy esponjosos

Muffins saludables: receta fácil

Si buscas disfrutar de los muffins de una manera más saludable, aquí tienes una receta para hacer muffins caseros con ingredientes más nutritivos.



Cómo hornear muffins saludables en la freidora

Cómo hacer muffins saludables

Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo integral
- 1/2 taza de avena
- 1/4 taza de azúcar de coco o endulzante natural
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de leche descremada o leche vegetal
- 1/4 taza de aceite de coco o aceite de oliva derretido
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de fruta fresca (como arándanos, fresas o plátano) o nueces picadas (opcional)

Aquí se explica cómo hacer muffins caseros saludables.

1. Precalentar el horno a 180°C y preparar un molde para muffins con vasos de papel o engrasar los moldes.
2. En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar de flor de coco, el polvo de hornear y la sal.
3. En otro tazón, bata los huevos, luego agregue la leche, el aceite de coco derretido y la esencia de vainilla. Mezclar bien.
4. Vierta los ingredientes líquidos en los ingredientes secos y mezcle hasta que estén bien combinados. Agregue fruta picada o nueces a la masa, si lo desea.
5. Vierta la masa en moldes para cupcakes, llenando cada línea aproximadamente 3/4 de su

capacidad.

6. Hornee en el horno precalentado durante unos 15-20 minutos, o hasta que los muffins estén dorados y al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio.
7. Retire los muffins del horno y déjelos enfriar en la lata durante unos minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfríen por completo.



La receta definitiva para hacer muffins caseros de la abuela

Estos muffins saludables contienen ingredientes integrales, menos azúcar y grasas más saludables. Sin embargo, es importante recordar que incluso las variedades de muffins saludables deben comerse con moderación y no en exceso.

Fecha de creación

mayo 2023