

MAGDALENES D'AMETLLA

INGREDIENTS

4 PERSONES

- Plàtans (4 unitats)
- Mandarines (2 unitats)
- Ametlla molta (150 g)
- Ous (4 unitats)
- Bicarbonat (1 c/postres)
- Canyella de Ceylán (1 c/postre)

PREU MIG PER PERSONA: 0,82€

PROVEÏDORS

MERCAT D'EIVISSA.

Fruita i Camp, "Carnes March"
"SUPERMERCADOS SA VIDA".
 Can Guasch

RECEPTA

- Tritureu tots els ingredients amb una batedora o processadora.
- Afegiu a un motlle de magdalenes.
- Enforneu a 180°C durant uns 15 min.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Kcal: 441

Carbohidrats: 32,8 g

Proteïnes: 17,1 g

Greixos: 25 g

"TIPS" NUTRICIONALS

- L'ametlla conté una bona quantitat de ferro no-hemo, es a dir, ferro que prové del mon vegetal i que s'absorbeix en menor proporció. Per potenciar l'absorció del ferro es recomana consumir junt amb vitamina C que, en aquest cas, obtenim de les mandarines.
- És important usar canyella de Ceilan abans que la varietat "Cassia", ja que la Ceylán té menys cumarina, un compost que pot augmentar el dany al fetge. La canyella a més ajuda a regular els nivells de sucre a la sang.

