



✂ Snack ⏱ 45 min

Muffin al limone con semi di chia, banana Chiquita

Sei alla ricerca di uno spuntino post-allenamento facile da preparare? Prova questi muffin al limone con semi di chia e banana Chiquita. Non solo sono deliziosi, ma ti aiuteranno anche a prevenire i crampi.

1

Preriscaldare il forno a 180 gradi e ungere uno stampo per muffin con il burro.

2

Unire la farina, lo zucchero di cocco, il lievito in polvere, i semi di chia e il sale in una grande ciotola. Fare un foro nella miscela e metterla da parte.

3

In un'altra ciotola, sbattere una banana Chiquita, il latticello, le uova, il succo di limone, la scorza di limone e l'estratto di vaniglia. Aggiungere infine il burro fuso.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

2 banane Chiquita
240 g farina
130 g zucchero integrale
60 g burro (fuso)
7 g bicarbonato
3 g sale
26 g semi di chia
80 mL latticello
1 limone (buccia + succo)
2 uova
5 mL estratto di vaniglia

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

232 Calorie
4,7g Grassi
2,1g Saturi
41,4g Carboidrati
4g Zuccheri
2,3g Fibre
5,2g Proteine
0,6g Sale

4

Versare la miscela liquida nel foro al centro degli ingredienti secchi e utilizzare una spatola per unire le due miscele, mescolando poco a poco fino a ottenere un impasto omogeneo.

5

Versare l'impasto nello stampo da muffin.

6

Tagliare a pezzetti l'altra banana Chiquita e mettere un pezzo di banana Chiquita su ogni muffin.

7

Cuocere per circa 15-20 minuti.

8

Provali e condividi la ricetta di muffin al limone con semi di chia usando l'hashtag #ChiquitaBanana