FIESTA MAÑANAS FÁCILES

Rinde: 6 • Porción: 1 dona

10 minutos

PREPARACIÓN: 5 minutos
COCCIÓN: 5 minutos

Donas de banano Y AVENA

1½ taza de avena de cocción rápida
8 oz/225 g de puré de banana (comida para bebés)
1 huevo
½ cdta. de canela
⅓ de taza de leche entera
2 cdas. de miel

1. Mezcla bien los ingredientes en un tazón pequeño.
2. Divide la mezcla pareja en el Molde de Silicona para Rosquillas y ponlo en el microondas de 5 a 6 minutos a 80% de potencia.
3. Déjalo enfriar antes de desmoldar.

Información nutricional (por porción):
Calorías: 160 Grasa total: 3g Grasa saturada: 1g Colesterol: 30mg Sodio: 20mg Carbohidratos: 28g Fibra: 3g Azúcar: 14g Proteínas: 5g Vitamina D: 2% Calcio: 4% Hierro 6% Potasio: 4%

©2018 Tupperware. Todos los derechos reservados. 2018-1852-30 SP

fecha tu fiesta

Tupperware®

PARA DEMOSTRAR

Molde de Silicona para Rosquillas

OPCIONAL

Espátula de Silicona

Cucharas Medidoras

Tazas Medidoras

Tazón Thatsa®