

## MUFFINS DE BANANO INCREÍBLEMENTE SALUDABLES

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción 20 minutos

Salen 12 muffins

### Ingredientes

2 tazas de avena en hojuelas

3 bananas

2 huevos

$\frac{3}{4}$  taza de dátiles enteros sin hueso (12 aproximadamente)

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

$\frac{1}{2}$  cucharadita de canela en polvo

Opcional: Chispas de chocolate



### Instrucciones:

Precalentar el horno a 350 F (176 C) y engrasar un molde para muffins con aceite en spray, dejar aparte.

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos, dejar hasta que quede suave y todo bien triturado.

Vierte la masa en el molde para muffins; sii le vas agregar chispas de chocolate, ahora es el momento :)

Hornear durante 20 minutos o hasta que al introducir un palillo de madera, salga seco. Sacar del molde para muffins, dejar enfriar un poco y estarán listos para disfrutar.

### Notas:

Yo utilice dátiles Medjool sin hueso, que son muy suaves, pero también los dátiles sin hueso de Dole son muy suaves, similares a los dátiles medjool. Si necesitas suavizar un poco los dátiles, simplemente sumergirlos en un poco de agua tibia antes de poner la licuadora. Esto es especialmente útil si tienes una licuadora no tan potente.

Almacenar en el refrigerador hasta por 4 días.