

## Magdalenas de nueces y manzana



(Receta tomada del Blog: [Gastronomiaycia](#))

A los niños les encantan las magdalenas, el problema está en su contenido de azúcar, grasas y demás ingredientes insanos de las magdalenas industriales. Con estas magdalenas caseras solo hemos de preocuparnos del azúcar, el resto de ingredientes son sanísimos. Si las deseamos más saludables sustituimos el azúcar por Estevia en polvo. De vez en cuando podemos permitirnos un dulce sano y casero si el resto de la semana nuestra dieta es correcta.

Este podría ser un buen sustituto de muchos productos procesados de las fiestas infantiles y además son una delicia.

### ¿Qué necesito?

INGREDIENTES (unas 15 magdalenas)

- 2 huevos (L).
- 1 y 1/2 cucharadita de Estevia en polvo (equivalente a 150 g de azúcar)
- 175 gramos de azúcar.
- 60 gramos de leche.
- 190 gramos de aceite de girasol.
- 210 gramos de harina de repostería.
- 10 gramos de levadura química.

- 1 cucharadita de canela.
- Una pizca de sal.
- 65 gramos de manzana.
- 50 gramos de nueces.

## ¿Cómo lo preparo?

Como en todas las recetas de repostería hay que seguir correctamente tanto los ingredientes como las indicaciones.

Bate los huevos con las varillas, en un cuenco junto con el azúcar, hasta que tengan un poco de espuma. Añade a continuación la leche y el aceite y vuelve a batir para que se integre todo.

Tamiza la harina con la levadura e incorpórala a la elaboración anterior, añade también la canela y una pizca de sal, bate de nuevo hasta conseguir una masa homogénea y fina. Cubre el cuenco con film transparente y reserva en el frigorífico durante una hora aproximadamente.

Precalienta el horno a 240º C con calor arriba y abajo. Prepara la manzana cortada en pequeños daditos, y las nueces troceadas. Saca la masa de las magdalenas del frigorífico e incorpórale las nueces y la manzana, mezclando todo bien. Pon las cápsulas o moldes de papel de las magdalenas en moldes rígidos (también se pueden poner directamente los moldes en la bandeja del horno). Vierte la masa llenando dos tercios. Puedes ayudarte con una cuchara de helado o 2 cucharas. Espolvorea con una pizca de azúcar por encima.

Introduce las magdalenas en el horno y baja la temperatura a 210º C. Hornea durante 15 minutos o hasta que estén doradas. Cuando las retires del horno, déjalas enfriar sobre una rejilla.

**\* Niños a partir de 1 año de edad. (3 años si lleva Edulcorantes).**

***Cuidado con los trozos de nueces antes de los 3 años o ponerlas bien machacadas.***

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación

---