

## Magdalenas sin gluten



**Autor:** PRO RS /  
DOWN ESPAÑA

**Tiempo:** 50 minutos

**Para:** 10 raciones

### Preparación

1. Lavar 1 limón.
2. Rallar la piel del limón con un rallador.
3. Cascar 1 huevo en un bol grande.
4. Echar 100 g de azúcar en el bol con el huevo.
5. Echar 85 g de leche en el bol.
6. Echar la piel rallada del limón en el bol.
7. Batimos con una batidora de varillas.
8. Echar 135 g de harina mix dolci de Shar y añadir 4 g de levadura química sin gluten en el bol del huevo.
9. Batir con una batidora de varillas.
10. Rebañar los bordes del bol con una espátula.
11. Echar 85 g de aceite de oliva en el bol.
12. Batir con una batidora de varillas.
13. Tapar con papel film transparente en el bol y dejar reposar 30 minutos.
14. Poner un papel de magdalena dentro del molde de magdalena.
15. Poner el papel en todos los moldes.
16. Rellenar con la masa los moldes hasta la mitad
17. Rellenar con la masa todos los moldes hasta la mitad con un cucharón.



### Ingredientes:

- » 1 limón
- » 1 huevo
- » 100 g de azúcar
- » 85 g de leche
- » 135 g de harina mix dolci de Shar
- » 4 g de levadura química sin gluten
- » 85 g de aceite

18. Encender el horno a 250 grados y poner los moldes de magdalenas en una bandeja del horno.
19. Con ayuda de unas manoplas meter las magdalenas en el horno y cocinar 4 minutos a 250 grados.
20. Bajar la temperatura del horno a 190 grados y cocinar durante 10 minutos.
21. Apagar el horno. y con ayuda de unas manoplas sacar las magdalenas del horno. Dejar enfriar las magdalenas 10 minutos.
22. Quitar los moldes de las magdalenas.

## ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

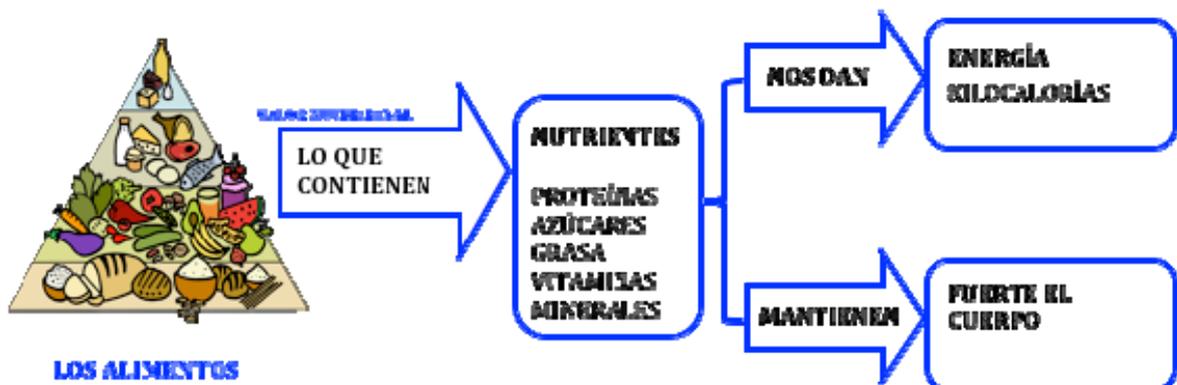
## 🍴 Consejos

- Si queremos podemos aromatizar las magdalenas con naranja en vez de con limón.
- Si le echamos 2 cucharadas de cacao puro a la masa haremos magdalenas de chocolate.
- En días especiales podemos tomar 1 magdalena como merienda.

## 🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 171,5 Kcal que contienen 1,8 g de proteínas, 48,9 g de hidratos de carbono y 7,8 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Se recomienda desayunar 1 magdalena por persona.
- Se puede acompañar con leche, Cola Cao, café o una infusión como té o manzanilla.
- En el desayuno se debe tomar fruta.

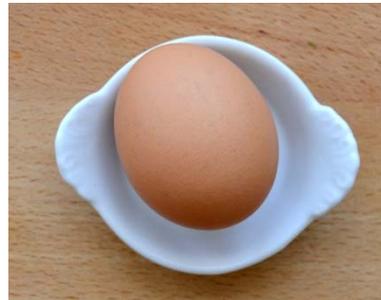


## Ingredientes

1 limón



1 huevo



100 g de azúcar



85 ml de leche



85 ml de aceite



135 g harina mix  
dolci de shar



4g de levadura  
para celíacos



## Utensilios

Rallador



Bol grande



Batidora de  
varillas



Espátula



Papel film  
transparente



Cucharón



Cápsulas para  
magdalenas



Moldes para  
magdalenas



## Preparación con imágenes

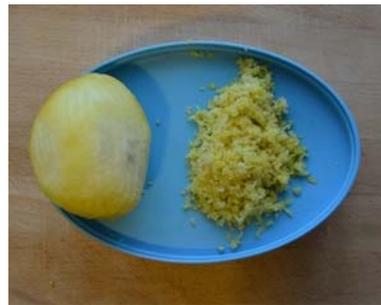
---

1



Lavar 1 limón

2



Rallar la piel del limón con un rallador

3



Cascar 1 huevo en un bol grande

4



Echar 100 g de azúcar en el bol con el huevo

5



Echar 85 g de leche en el bol

6



Echar la piel rallada del limón en el bol

7



Batimos con una batidora de varillas

8



135 g de harina



4 g de levadura



Echar 135 g de harina mix dolci de Shar y añadir 4 g de levadura química sin gluten en el bol del huevo

9



Batir con una batidora de varillas

10



Rebañar los bordes del bol con una espátula

11



Echar 85 g de aceite de oliva en el bol

12



Batir con una batidora de varillas

13



Tapar con papel film transparente el bol y dejar reposar 30 minutos

14



Poner un papel de magdalena dentro del molde de magdalena

15



Poner el papel en todos los moldes

16



Rellenar con la masa los moldes hasta la mitad

17



Rellenar con la masa todos los moldes hasta la mitad con un cucharón

18

Encender el horno a 250 grados y poner los moldes de magdalenas en una bandeja del horno.

19

Con ayuda de unas manoplas meter las magdalenas en el horno y cocinar 4 minutos a 250 grados

20

Bajar la temperatura del horno a 190 grados y cocinar durante 10 minutos

21

Apagar el horno y con la ayuda de unas manoplas sacar las magdalenas del horno. Dejar enfriar las magdalenas 10 minutos

22



Quitar los moldes de las magdalenas

**MUY BUEN PROVECHO!!**