



Madalenas de harina de arroz y manzana

Ingredientes (para 10-12 unidades)

180 g de clara de huevo (unas 6 claras)

80 g de azúcar

60 g de harina de arroz

1 manzana

Una pizca de sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Aceite de oliva para untar el molde

Elaboración

1. Pelar la manzana, cortar a dados pequeños y cocerla al microondas durante 1-2 minutos en un recipiente apto, a máxima potencia. Reservar.
2. En un bol, batir las claras a punto de nieve con el azúcar y una pizca de sal.
3. Tamizar la harina y añadirla al bol de las claras espolvoreándola. Mezclar muy suavemente con una espátula.
4. Enharinar ligeramente los dados de manzana y añadirlos a la mezcla de claras, para evitar que se depositen en la base de la preparación.
5. Untar moldes individuales de silicona con aceite. Rellenar los moldes con la mezcla.
6. Cocer las madalenas al horno a 180 °C durante 15-20 minutos.