

Muffins de Manzana y Zanahoria

Rendimiento: 12 muffins
Tamaño de la porción: 1 muffin



Información Nutricional	
Tamaño de la porción	1 muffin (116 g)
Cantidad por porción	
Calorías	210
	% Valor Diario*
Grasa total 7 g	9%
Grasa saturada 0.5 g	3%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 35 mg	12%
Sodio 230 mg	10%
Carbohidratos totales 34 g	12%
Fibra dietética 3 g	11%
Azúcares totales 16 g	
Incluye 9 g azúcares añadidos	18%
Proteína 4 g	8%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 26 mg	2%
Hierro 1.08 mg	6%
Potasio 282 mg	6%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Reemplazar parte del aceite en una receta con puré de plátanos reducirá la cantidad de grasa y calorías en los muffins. Agregar manzanas picadas y zanahorias ralladas a la masa para muffins agrega textura y nutrientes adicionales. La harina de trigo integral contribuye a su requerimiento de granos integrales para el día.

INGREDIENTES

Spray para cocinar
 Forros de lata para muffins
 1 taza de harina de trigo integral blanca
 ¾ taza de harina para todo uso
 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
 ½ cucharadita de levadura en polvo
 ½ cucharadita de sal kosher
 1½ cucharaditas de canela molida
 2 huevos grandes
 1/3 taza de aceite de canola
 1 cucharadita de extracto de vainilla
 ¼ taza de leche descremada
 ½ taza de azúcar morena clara bien compacta
 2 plátanos grandes, muy maduros, triturados
 1¼ taza de zanahorias, peladas y ralladas (alrededor de 3 zanahorias medianas)
 2 manzanas, sin corazón y cortadas en dados medianos o pequeños

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 375°.
2. Coloque 12 moldes para muffins en un molde para muffins y rocíe con aceite en aerosol.
3. En un tazón mediano, tamice la harina de trigo integral blanca, la harina para todo uso, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear, la sal y la canela.
4. Rompe los huevos en un tazón grande. Batidor.
5. Agregue aceite, vainilla, leche y azúcar morena a la mezcla de huevo. Revuelva bien.
6. Agregue los plátanos a la mezcla de huevo.
7. Agregue la mezcla de harina a la mezcla de huevo. Revuelva para combinar.
8. Agregue las zanahorias y las manzanas. Revuelva para combinar.
9. Divida la mezcla uniformemente entre los 12 moldes para muffins. La mezcla se montará y llenará el molde para muffins.
10. Hornee por 22 minutos o hasta que las muffins vuelvan al centro cuando las toque ligeramente.

Se congela bien: los muffins se pueden almacenar en el congelador hasta por 3 meses. Coloque las magdalenas en un recipiente apto para congelador y colóquelas en el congelador. Para descongelar, coloque un muffin en un plato apto para microondas y caliéntelo durante 1 minuto o hasta que el muffin esté caliente.

