

Eat Smart • Move More

Muffins de Mantequilla de Maní

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 25 minutos



Ingredientes

- Aerosol antiadherente para cocinar
- 1 banana, pisada
- 1 taza de leche al 1%
- 1/3 taza de aceite de canola
- 1/4 taza de jugo de manzana congelado concentrado, descongelado
- 1/4 taza de leche en polvo sin grasa
- 1/4 taza de mantequilla de maní
- 2 huevos, batidos
- 2 1/4 tazas de harina integral
- 1 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Nutrition Facts

12 servings per container		
Serving size		1 serving
		(80.59g)
Amount per serving		210
Calories		
		% Daily Value*
Total Fat	10g	13%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	30mg	10%
Sodium	160mg	7%
Total Carbohydrate	24g	9%
Dietary Fiber	3g	11%
Total Sugars	6g	
Includes g of Added Sugars		
Protein	7g	
Vitamin D	0mcg	2%
Calcium	87mg	6%
Iron	1mg	6%
Potassium	302mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ¿Sabía usted que puede congelar los muffins para facilitar el desayuno o la merienda? Después de hornear los muffins, colóquelos en el congelador en un recipiente hermético hasta por 12 meses. Para descongelarlos, simplemente colóquelos sobre la mesada a temperatura ambiente durante 1 hora.

Follow us | Like us



www.eatsmart.ext.vt.edu

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Calentar el horno a 350°F. Rociar el molde para muffins con aerosol antiadherente para cocinar o forrar con papel. Dejar a un lado.
- En un bol para mezclar, combinar la banana, la leche, el aceite, el jugo concentrado, la leche en polvo, la mantequilla de maní y los huevos. Mezclar hasta lograr una consistencia cremosa.
- Agregar la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio en otro bol para mezclar.
- Revuelva la mezcla húmeda con los ingredientes secos, hasta que esté húmeda. La mezcla estará grumosa.
- Llenar cada molde de muffin hasta 2/3 de su capacidad.
- Hornear durante 15 minutos o hasta que estén dorados. Una vez que los muffins estén listos, remover de los moldes y dejar enfriar.

(Receta de: <http://kidshealth.org/en/parents/peanut-butter-muffins.html>)

www.eatsmart.ext.vt.edu