

Eat Smart • Move More

Muffins de Salvado de Manzana y Uvas Pasa

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 35 minutos



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de harina de trigo integral
- 1 taza de azúcar moreno
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- 1 taza de puré de manzana sin azúcar
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de canola
- 1 huevo
- 1 $\frac{3}{4}$ taza de salvado de uva pasa

Preparación

- Calentar el horno a 375°F. Cubrir el molde para muffins con un forro para moldes o rociar con aerosol antiadherente para cocinar y dejar a un lado.
- En un recipiente para mezclado, combinar la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal. Mezclar bien y reservar.
- En un bol aparte, combinar el puré de manzana, el aceite y el huevo. Mezclar hasta lograr una mezcla homogénea.
- Agregar los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y revolver suavemente hasta lograr una mezcla homogénea. La mezcla puede estar grumosa. Agregar el cereal y revolver suavemente hasta que estén mezclados.
- Rellenar con la mezcla los moldes de muffins $\frac{3}{4}$ de su capacidad y hornear durante 20-25 minutos o hasta que los muffins se encuentren dorados y firmes. Dejar enfriar.

Nutrition Facts

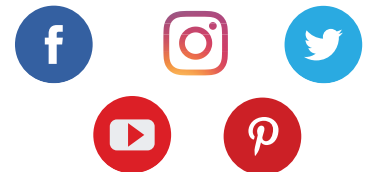
12 servings per container	
Serving size	1 serving (65.18g)
Amount per serving	
Calories 180	
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 15g	
Includes 12g of Added Sugars	24%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 103mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 130mg	2%

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

Consejos Rápidos

- ▶ Los muffins son un recurso excelente para un desayuno rápido o una colación.
- ▶ Los muffins pueden complementarse con un yogurt reducido en grasa y con frutas para el desayuno.
- ▶ Los muffins pueden congelarse y ser consumidos luego.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

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 Cooperative Extension**
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.

(Receta adaptada de: <http://www.epicurious.com>)

www.eatsmartmovemoreva.org