



Muffin de arándanos en taza

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 7 minutos.

Equipamiento:

Taza o tazón de cereal apto para microondas

Utensilios:

Cuchara

Tenedor

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1/4 taza de harina de trigo integral

1 cucharada de azúcar negra

1/4 cucharadita de polvo para hornear

1/8 cucharadita de sal

1 pizca de canela en polvo

1/2 cucharada de mantequilla

3 cucharas de leche con bajo contenido de grasa

3 a 4 cucharas de arándanos (frescos o congelados descongelados), más 1/2 taza de frutos rojos adicionales para servir

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y la fruta.
2. En una taza o un tazón de cereal apto para microondas, combine la harina, el azúcar negro, el polvo para hornear, la sal y la canela. Mezcle bien.
3. Agregue la mantequilla a la taza. Con un tenedor o la parte de atrás de una cuchara, mezcle y aplaste la mantequilla en la mezcla de harina hasta que no queden trozos grandes.
4. Agregue la leche a la mezcla de harina e integre.
5. Agregue 3 a 4 cucharas de arándanos y revuelva hasta distribuir de forma uniforme.
6. Cocine en el microondas a temperatura alta por 90 segundos. Retire del microondas, revuelva y vuelva a cocinar en el microondas por 30 segundos más.
7. Sirva de inmediato con la 1/2 taza de arándanos restantes.

Información nutricional:

Calorías 250

Grasas totales 7 g

Sodio 440 mg

Carbohidratos totales 44 g

Proteína 6 g