

1.



## Muffins para el desayuno

Porciones: 12 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |  
Tiempo total: 35-48 minutos.

### Equipamiento:

Molde para muffins  
Moldes de papel para hornear muffins  
Rallador  
Taza para remojar las pasas  
Tazón pequeño para ingredientes líquidos  
Tazones para mezclar grandes

### Utensilios:

Pelapapas  
Cuchillo  
Cuchara para mezclar  
Cuchara o espátula para mezclar  
Palillo  
Tazas y cucharas medidoras

# Ingredientes

Aerosol antiadherente O moldes de papel para hornear

1/2 taza de fruta desecada (arándanos rojos, pasas, etc. con bajo contenido de azúcar)

2 tazas de harina de trigo integral

1 taza de azúcar negra

2 cucharaditas de bicarbonato de sodio

2 cucharaditas de canela molida (opcional)

1/2 cucharadita de jengibre molido (opcional)

1/2 cucharadita de sal (opcional)

(continuación)

3 zanahorias, ralladas

1 manzana ácida grande, rallada

1/2 taza de coco rallado sin endulzar (opcional)

1/2 taza de frutos secos sin sal, picados (opcional)

1/3 taza de semillas de girasol o germen de trigo (opcional)

3 huevos grandes

2/3 taza de aceite vegetal O aceite de canola

2 cucharaditas de extracto de vainilla (regular o imitación)

1/4 taza de jugo 100% de naranja

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y las verduras.
2. Precaliente el horno a 375 grados.
3. Rocíe ligeramente el molde para muffins con aerosol antiadherente o recubra con moldes de papel para hornear.
4. En una taza o tazón pequeño, cubra las frutas secas con agua caliente. Resérvelas mientras se remojan y mientras tanto prepare el resto de la receta.
5. En un tazón grande, combine la harina, el azúcar, el bicarbonato de sodio, las especias y la sal.
6. Incorpore las zanahorias y la manzana (si decide usarla), agregue el coco, las nueces y las semillas de girasol en un tazón con la mezcla de harina.
7. En un tazón aparte, bata los huevos, el aceite, la vainilla y el jugo de naranja.
8. Agregue el líquido a la mezcla de harina y revuelva hasta que esté uniformemente hidratada.
9. Escurra las frutas secas y revuelva.
10. Divida la mezcla entre los espacios de muffins del molde preparado. Los espacios del molde para muffins quedarán llenos hasta casi el borde.
11. Hornee los muffins de 15 a 18 minutos. Pruebe los muffins introduciendo un palillo en el centro de uno de los del medio. Cuando estén listos, el palillo saldrá limpio.

## Información nutricional:

Calorías 280   Grasas totales 14 g   Sodio 240 mg   Carbohidratos totales 36 g  
Proteína 5 g