



Muffins de avena y manzana

Porciones: 7 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Tazas y cucharas medidoras
Molde para muffins
Tazón grande
Cuchara para mezclar
Palillo

Utensilios:

Cuchillo

Ingredientes

Aerosol antiadherente
1/2 taza de leche descremada
1/3 taza de puré de manzana sin endulzar O 1 huevo
1/2 taza de harina común O de harina de trigo integral
1/2 taza de avena de cocción rápida
1/4 taza de azúcar
1/2 cucharada de polvo para hornear
1 cucharadita de canela
1 manzana, sin el centro y cortada

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, la fruta y los utensilios.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Rocíe 7 espacios de un molde para muffins con aerosol antiadherente.
4. En un tazón grande, mezcle la leche con el puré de manzana o el huevo.
5. Agregue la harina, la avena, el azúcar, el polvo para hornear y la canela y revuelva para mezclar.
6. Incorpore lentamente las manzanas cortadas.
7. Separe la mezcla en partes iguales con una cuchara y colóquela en los 7 espacios para muffins.
8. Hornee por 15 a 20 minutos o hasta que inserte un palillo en el centro de uno de los muffins y salga limpio.

Información nutricional:

Calorías 110 Grasas totales 0.5 g Sodio 135 mg
Carbohidratos totales 24 g Proteína 2 g