



# Muffins de avena y manzana

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

Tiempo total: 30 minutos.

## Equipamiento:

Tabla para cortar  
Molde para muffins  
Tazón grande  
Palillo

## Utensilios:

Cuchillo  
Tazas y cucharas medidoras  
Cuchara para mezclar

## Ingredientes

Aerosol antiadherente  
1/2 taza de leche con bajo contenido de grasa  
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 molida  
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. 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