



Muffins de avena y banana

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 20 minutos |

Cantidad de porciones: 12

Aerosol de aceite vegetal para cocinar

$\frac{3}{4}$ taza de harina multiuso

$\frac{3}{4}$ taza de avena instantánea

1 cucharadita de polvo de hornear

1 cucharadita de canela molida

$\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio

$\frac{1}{4}$ nuez moscada molida

2 huevos

2 bananas maduras medianas, majadas

$\frac{1}{2}$ taza de azúcar rubia

$\frac{1}{4}$ taza de leche descremada

$\frac{1}{4}$ taza de aceite de colza



Consejo Food \$ense

- La avena es un grano integral y una buena fuente de fibra dietética. Compre la avena de la marca de la tienda para ahorrar dinero.
- La fruta demasiado madura puede congelarse y agregarse luego a los alimentos horneados.

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F. Cubra las cavidades de muffin con aerosol para cocinar.
2. En un recipiente grande, mezcle la harina, la avena, el polvo de hornear, la canela, el bicarbonato de sodio y la nuez moscada.
3. En un recipiente pequeño bata los huevos, las bananas, el azúcar rubia, la leche y el aceite. Agregue al primer recipiente de ingredientes secos y revuelva hasta que esté húmedo.
4. Llene cada cavidad de muffin con masa a dos tercios de la capacidad. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que al introducir un mondadientes en el centro salga limpio. Deje enfriar durante 5 minutos antes de quitar del molde. Deje enfriar en una rejilla de metal.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 muffin): calorías 160; proteínas 3 g; carbohidratos 23 g; grasas totales 6 g; grasas saturadas 0.5 g; colesterol 30 mg; fibra 1 g; sodio 105 mg; vitamina C 2%; vitamina A 2%; hierro 4%; calcio 4%

Adaptado de Washington State University Extension Food \$ense

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

