



Muffins de arándanos y naranja

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos |

Cantidad de porciones: 12

2 tazas de mezcla Mejor Horneado “Better Baking” (ver al dorso)

½ taza de azúcar

½ taza de fruta seca (arándanos o cerezas), cortadas

1 huevo, batido

¼ taza de aceite vegetal

¾ taza de jugo de naranja o agua

Opcional 1 a 2 cucharaditas de cáscara de naranja rallada



Consejo Food Sense

- Agregar frutas secas es una excelente forma de endulzar los productos horneados al mismo tiempo que se agregan fibras y nutrientes.

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F. Engrase un molde para muffins de 12 cavidades.
2. Mezcle la mezcla para hornear, el azúcar, la fruta seca y la cáscara de naranja (opcional) en un recipiente grande.
3. Agregue el huevo, el aceite y el líquido a los ingredientes secos. Revuelva hasta que todos los ingredientes estén húmedos.
4. Coloque con una cuchara en el molde para muffins preparado.
5. Hornee durante 15 minutos o hasta que estén levemente dorados y el mondadientes salga limpio.



Mezcla Mejor Horneado (“Better Baking Mix”)

4 tazas de harina multiuso

4 tazas de copos de avena o harina de trigo integral

1 $\frac{1}{3}$ tazas de leche en polvo descremada

4 cucharadas de polvo de hornear

1 cucharadita de sal

Instrucciones

1. En un recipiente grande, revuelva todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
2. Guarde en una lata o recipiente plástico cerrados o en una bolsa plástica gruesa cerrada.
3. Etiquete y feche el recipiente. Use en un período de 6 meses.
4. Revuelva levemente antes de usar en las recetas.

Use 2 tazas de la Mezcla Mejor Horneado para hacer...

Panqueques

1 taza de agua, 2 cucharadas de aceite vegetal, 2 huevos batidos

Panecillos

$\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal, $\frac{3}{4}$ taza de agua o leche. Hornee de 10 a 12 minutos a 400 °F en una plancha para hornear levemente engrasada.

Galletas de azúcar y especias

$\frac{1}{2}$ taza de azúcar, 1 cucharadita de canela o especias para pastel de calabaza, 1 huevo, $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla, $\frac{2}{3}$ taza de agua. Hornee de 10 a 12 minutos a 350 °F en una plancha para hornear levemente engrasada.

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.

