

MUFFINS DE PIÑA Y ZANAHORIAS



INGREDIENTS Sirve: 12 | porción: 1 muffin



**piña enlatada
(machacada en su
jugo)**

1 taza



zanahoria

1 taza, rallada



agua frío

1/4 taza



aceite de canola

5 cucharadas



vinagre blanco

1 cucharada



harina

1 1/2 tazas



**nuez moscada
molida**

1/8 cucharadita



**azúcar morena
clara**

3/4 taza, empacada



canela en polvo

1 cucharadita



bicarbonato

1 cucharadita

LOWCOUNTRY FOOD BANK

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. PRECALIENTE EL HORNO Y LA BANDEJA PARA ROCIAR



Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde de “muffin” con aceite en aerosol.

2. MEZCLE LOS INGREDIENTES HÚMEDOS



En un plato hondo, añada la piña en su jugo, las zanahorias ralladas, el agua, el aceite y el vinagre. Mezcle con un tenedor.

3. MEZCLE LOS INGREDIENTES SECOS



En un plato hondo grande, mezcle la harina, la azúcar morena, el bicarbonato, la canela, la sal, y la nuez moscada. Mezcle bien con un tenedor para romper cualquier grumo.

4. MEZCLE LA MASA



Añada los ingredientes líquidos a los secos. Mezcle ligeramente hasta que estén combinados.

5. VIERTA LA MASA Y HORNEAR



Una vez lista la masa, llene 3/4 partes de los moldes. Cocine en la rejilla del centro del horno hasta que los topes estén dorados y un palillo de dientes insertado en el centro salga limpio, aproximadamente 20-25 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 171	Carbohidratos Total: 28g	Proteínas: 2g
Grasa Total: 6g	Fibra Dietética: 1g	Sodio: 161mg

LOWCOUNTRY FOOD BANK

Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA, por sus siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.