

MUFFINS DE PIÑA Y ZANAHORIA



INGREDIENTES Porciones: 12 | Tamaño de la porción: 1 muffin



Piña molida con jugo

1 taza, enlatada



Zanahoria

1 taza, rallada



Agua fría

1/4 de taza



Aceite de canola

5 cucharadas



Vinagre blanco

1 cucharada



Harina todo uso

1 1/2 taza



Nuez mozcada

1/8 de cucharadita



Azúcar moreno ligero

3/4 de taza



Canela

1 cucharadita



Bicarbonato de sodio

1 cucharadita

LOWCOUNTRYFOODBANK

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. PRECALENTAR EL HORNO Y ROCIAR LA BANDEJA



Precaliente el horno a 350°F. Cubra la bandeja para muffins con aceite en spray para cocinar.

3. MEZCLAR LOS INGREDIENTES SECOS



En un bol grande, mezcle la harina, el azúcar moreno, el bicarbonato, la canela y la nuez moscada. Mezcle bien con un tenedor para romper cualquier grumo.

5. VERTER LA MEZCLA Y HORNEAR



Llene 3/4 partes de cada molde con la masa. Hornee en la rejilla central del horno hasta que la parte superior de los muffins esté dorada y al insertar un palillo éste salga limpio, unos 20-25 minutos.

2. MEZCLAR LOS INGREDIENTES HÚMEDOS



En un bol mediano, agregue la piña con el jugo, la zanahoria rallada, el agua, el aceite y el vinagre. Mezcle con un tenedor para combinar.

4. REVOLVER LA MEZCLA



Añada los ingredientes húmedos a los secos. Mezcle hasta obtener una mezcla homogénea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 171
Grasas totales: 6 g
Carbohidratos totales: 28g
Fibra dietética: 1g
Proteínas: 2g
Sodio: 161 mg