Living Whole Wellness Program

Muffins de Linaza Morning Glory

Ingredientes:

1 taza de avena rápida
⅔ taza de leche de soja, vainilla
1 ¼ taza de harina para todo uso
½ taza de semillas de lino, molidas
¾ taza de manzanas, picadas
½ taza de azúcar morena
½ taza de zanahorias ralladas
¼ de taza de coco, hojuelas endulzadas
3 cucharaditas Levadura en polvo
2 cucharaditas canela
½ taza de batidores de huevo sin grasa
1 cucharada. aceite de canola
1 cucharadita vainilla

Nutrition Facts

Serving Size 1 muffin (73g)
Servings Per Container 12

Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 35
	% Daily Value*
Total Fat 4g	**6%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 190mg	**8%**
Total Carbohydrate 29g	**10%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 11g	
Protein 4g	
Vitamin A 15% • Vitamin C 2%	
Calcium 8% • Iron 8%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

*DAIRY FREE

Direcciones:

1. Caliente el horno a 375 grados. Coloque una taza de papel para hornear
en cada 12 moldes para muffins de tamaño regular. Fondos de aerosol
solo de tazas para hornear.
2. En un tazón grande, mezcle la avena y la leche de soya. Agregue los ingredientes restantes.
3. Divida la masa uniformemente entre los moldes para muffins. Hornear 22
25 minutos o hasta que salga un palillo insertado
limpio.
4. Retire inmediatamente los muffins del molde para que se enfríen.
estante. Sirva caliente.

Para obtener más información, comuníquese con The Living Whole
Wellness Program para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico a livingwhole@llu.edu