

# Muffins de Manzana y Nuez con Linaza

## Ingredientes:

- ¼ de taza de linaza
- ¾ taza de harina sin blanquear tamizada
- 1 taza de harina integral
- ¼ de cucharadita sal ligera (o 1/8 cucharadita de sal regular)
- ¼ de taza de azúcar
- 2 cucharaditas Levadura en polvo
- 3 claras de huevo
- 2 cucharadas. aceite de semilla de uva o aguacate
- ¾ taza de sustituto de leche natural o leche descremada
- ½ taza de nueces picadas
- 1 manzana grande, cortada en cubitos



Servings: 12



\*SOY FREE

## Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 400 ° F.
2. Muele la linaza hasta obtener una harina gruesa en una licuadora o molinillo de café.
3. En un bol, tamice la harina, la sal, el azúcar y Levadura en polvo. Agrega el polvo de linaza.
4. En un recipiente aparte, bata las claras de huevo con el aceite y la leche de soja.
5. Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y combine con unos pocos movimientos rápidos.
6. Revuelva las manzanas cortadas en cubitos y las nueces en la masa.
7. Llène los moldes para muffins engrasados hasta dos tercios y hornee durante 20-25 minutos.
8. Rinde 12 muffins. Tamaño de la porción: 1 muffin

## Nutrition Facts

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 12 servings per container     |                       |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 Muffin (77g)</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |                       |
| <b>Calories</b>               | <b>200</b>            |
| <b>% Daily Value*</b>         |                       |
| <b>Total Fat</b> 9g           | <b>12%</b>            |
| Saturated Fat 1g              | <b>5%</b>             |
| Trans Fat 0g                  |                       |
| <b>Cholesterol</b> 45mg       | <b>15%</b>            |
| <b>Sodium</b> 50mg            | <b>2%</b>             |
| <b>Total Carbohydrate</b> 23g | <b>8%</b>             |
| Dietary Fiber 4g              | <b>14%</b>            |
| Total Sugars 7g               |                       |
| Includes 4g Added Sugars      | <b>8%</b>             |
| <b>Protein</b> 6g             |                       |
| Vitamin D 1mcg                | 6%                    |
| Calcium 132mg                 | 10%                   |
| Iron 1mg                      | 6%                    |
| Potassium 84mg                | 2%                    |

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.