

Muffins de Plátano Veganos

Ingredientes:

- 3 plátanos medianos, extra maduros
- 5 ¾ cucharadita semillas de linaza
- 5 ¾ cucharadita agua
- ½ taza de sirope de arce
- ½ taza de puré de manzana endulzado
- 3 ½ cucharadas. aceite de canola
- ½ cucharadita extracto de vainilla
- 2 tazas de harina integral
- ½ taza de nueces picadas
- 3 ½ cucharadita. Levadura en polvo
- ¼ de cucharadita sal
- ½ cucharadita canela
- ¼ de cucharadita nuez moscada



Nutrition Facts

Serving Size 1 muffin
Servings Per Container 12

Amount Per Serving

Calories 210 Calories from Fat 70

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 210mg **9%**

Total Carbohydrate 34g **11%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 13g

Protein 4g

Vitamin A 0% • Vitamin C 4%

Calcium 6% • Iron 6%

*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

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. En un tazón pequeño, combine la harina de lino y la agua. Deje reposar 10 minutos.
3. En un tazón mediano, combine el resto ingredientes secos.
4. En otro tazón, agregue los ingredientes húmedos y mezclar bien a mano o con batidora eléctrica. Agregue la mezcla de harina de lino y los ingredientes secos a el mojado. Mezclar hasta que esté combinado. No haga sobre mezcla.
5. Engrase moldes para muffins o inserte revestimientos de papel en el tazas para muffins.
6. Vierta la masa en las tazas y llénelas hasta ¾ de su capacidad.
7. Hornee por 20 minutos o hasta que un palillo pueda ser insertado y sale limpio, la parte superior de la los muffins deben estar dorados. Tenga cuidado de no sobre hornear.