

Muffins de Salvado de Avena

Ingredientes:

12 porciones

2 ½ tazas de salvado de avena crudo
 ½ taza de nueces o nueces, picadas
 ½ taza de pasas
 1 cucharada. Levadura en polvo
 ¼ taza de azúcar morena, empacada
 1 cucharadita canela (opcional)
 ¼ de cucharadita sal (opcional)
 1 taza de leche descremada o sustituto de la leche
 ½ taza de puré de manzana, mantequilla de manzana sin azúcar o
 puré de albaricoques sin azúcar (comida para bebés)
 2 cucharadas. miel o sirope de agave
 2 claras de huevo, ligeramente batidas
 2 cucharadas. aceite de semilla de uva o aguacate
 1 manzana mediana, rallada



*SOY FREE

Nutrition Facts

12 servings per container
 Serving size 1 Muffin (87g)

Amount per serving

Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 25mg 1%

Total Carbohydrate 26g 9%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 6g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 191mg 15%

Iron 2mg 10%

Potassium 195mg 4%

*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.

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 ° F.
2. Combine los ingredientes secos.
3. Combine los ingredientes líquidos y la manzana.
4. Agregue a los ingredientes secos y mezcle.
5. Llene los moldes para muffins preparados y hornee de 15 a 17 minutos o hasta que estén dorados.
6. Rinde 12 muffins.