

Muffins de Salvado y Yogur

Ingredientes:

- 1 taza de cereal de salvado original Fiber One®
- 2 claras de huevo o 1 huevo, ligeramente batido
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 12 onzas. yogur natural sin grasa
- 1 ½ tazas de harina
- ⅓ taza de azúcar morena compacta
- 1 ¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de frambuesas o arándanos frescos



*SOY FREE



*DAIRY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 muffin (71g)
Servings Per Container 12

Amount Per Serving			
Calories	170	Calories from Fat	50
		% Daily Value*	
Total Fat	6g		9%
Saturated Fat	0.5g		3%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	5mg		2%
Sodium	270mg		11%
Total Carbohydrate	28g		9%
Dietary Fiber	3g		12%
Sugars	11g		
Protein	4g		
Vitamin A	2%	Vitamin C	4%
Calcium	8%	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. Caliente el horno a 400 ° F.
2. Coloque una taza de papel para hornear en cada una de las 12 tazas para muffins de tamaño regular.
3. Coloque el cereal en una bolsa de plástico para almacenar alimentos que se pueda volver a vender; sellar la bolsa y triturar con un rodillo o un mazo para carne (o triturar en un procesador de alimentos).
4. En un tazón mediano, mezcle las claras de huevo, el aceite y yogur.
5. Agregue cereal, harina, azúcar morena, bicarbonato de sodio y sal; revuelva hasta que los ingredientes secos estén humedecidos.
6. Agregue las bayas suavemente. Divida la masa uniformemente entre moldes para muffins, llenando cada ¾ de su capacidad.
7. Hornee de 18 a 20 minutos o hasta que se doren. Retirar inmediatamente de la sartén.