

Muffins de Zanahoria, Manzana y Calabacín

Ingredientes:

Sirve 24 porciones

Spray para cocinar

- 1 taza de calabacín sin pelar, rallado
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 manzana grande, sin corazón y rallada
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1/2 taza de azúcar morena
- 2 huevos
- 1/2 taza de puré de manzana sin azúcar
- 1/2 taza de leche descremada, de almendras o de soja
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharada. limón rallado
- 3 1/2 tazas de harina integral
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/2 cucharadita de pimienta gorda molida
- 1/2 taza de nueces picadas



Nutrition Facts

Serving Size 1 muffin
Servings Per Container 24

Amount Per Serving

Calories 130 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 5%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 190mg 8%

Total Carbohydrate 21g 7%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 7g

Protein 5g

Vitamin A 15% • Vitamin C 4%

Calcium 4% • Iron 4%

*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 F (175 grados C). Cubrir 24 moldes para muffins con aceite en aerosol.
2. Mezcle el calabacín, las zanahorias y la manzana en un tazón grande.
3. Mezcle yogur, azúcar morena, huevos, puré de manzana, leche desnatada, aceite de canola y ralladura de limón hasta que estén bien combinados.
4. Batir la harina de trigo integral, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, sal, canela, nuez moscada y pimienta de Jamaica en un recipiente aparte.
5. Mezcle suavemente los ingredientes secos con los ingredientes húmedos hasta que conjunto. Doble las nueces en la masa.
6. Vierta la masa en los moldes para muffins preparados.
7. Hornee en el horno precalentado hasta que se inserte un palillo en el centro de un muffin sale limpio, de 20 a 25 minutos.

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