

Minimuffins de Calabaza

16 Porciones • 1 Porción = 2 Minimuffins



INGREDIENTES

- 1 ¾ tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 2 huevos grandes batidos
- 1 taza de leche de bajo contenido graso
- 1/3 taza de azúcar moreno
- 1 taza de puré de calabaza sin azúcar
- ¼ taza de aceite de canola
- 1 cucharadita de vainilla

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F. Enmanteque un molde para minimuffins o recubra con una plancha de papel.
2. En un recipiente grande, bate juntos la harina, el polvo para hornear, la sal, la canela y la nuez moscada.
3. En un recipiente aparte, bata juntos los huevos, la leche, el azúcar, el puré de calabaza, el aceite y la vainilla.
4. Agregue la mezcla de los huevos a la mezcla de harina. Incorpore hasta combinar. No mezcle demasiado; el batido no debe ser uniforme.
5. Divida el batido entre los moldes para minimuffins.
6. Hornee hasta sacar limpio el palillo inserto en 1 o 2 de los minimuffins, durante 10 minutos aproximadamente.
7. Deje enfriar durante 2 a 3 minutos antes de quitar del molde.

Nutrition Facts

16 servings per container

Serving size 2 mini muffins

Amount per serving

Calories 120

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 25mg 8%

Sodium 190mg 8%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 6g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 50mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 81mg 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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

