



Muffins de Col y Plátano

12 Porciones • 1 Porción = 1 Muffin

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ taza de harina de avena
- $\frac{3}{4}$ taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de nuez moscada
- $\frac{1}{2}$ taza de puré de manzana sin azúcar
- 1 huevo grande
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 3 tazas de col picada
- 1 plátano
- $\frac{1}{4}$ taza de jarabe de maple
- 2 cucharadas de aceite de coco

INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Cubra un molde para muffins con una plancha de papel o recubra con aceite en aerosol.
3. Bata juntos la harina de avena, la harina de trigo integral, el polvo para hornear, el bicarbonato, la sal, la canela y la nuez moscada.
4. En la licuadora, mezcle el puré de manzana, el huevo, la vainilla, la col, el plátano, el jarabe de maple y el aceite de coco. Licúe lentamente hasta que se forme una mezcla.
5. Agregue la mezcla húmeda batida a los ingredientes secos, y mezcle suavemente hasta combinar. Vierta el batido en el molde para muffins preparado y hornee durante 16 a 18 minutos o hasta sacar limpio el palillo inserto.

Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1 muffin

Amount per serving
Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg 5%

Sodium 90mg 4%

Total Carbohydrate 18g 7%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 7g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 2g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 72mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 118mg 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.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families