



# Muffins de Pan de Maíz con Batata

12 Porciones • 1 Porción = 1 Muffin

## INGREDIENTES

- ½ taza de puré de batatas
- 2 huevos grandes batidos ligeramente
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 ½ tazas de leche de bajo contenido graso
- ¾ taza de harina común
- 1 ¼ tazas de pan de maíz amarillo molido fino
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- ¼ taza de azúcar
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de nuez moscada molida

## INDICACIONES

1. Caliente el horno a 450 °F y cubra un molde para 12 muffins con papel para muffins.
2. Mezcle el puré de batatas con los huevos, el aceite y la leche. Revuelva para mezclar.
3. En un recipiente grande aparte, incluya la harina, el pan de maíz, el polvo para hornear, la sal, el azúcar, la canela y la nuez moscada. Agregue la mezcla de las batatas y mezcle hasta combinar. No mezcle demasiado: el batido debe tener grumos.
4. Vierta el batido en los moldes de muffins preparados y hornee hasta que el pan de maíz se abra y se dore, durante 20 minutos aproximadamente. Deje enfriar durante 5 minutos; luego quite los muffins de la rejilla para que se enfríen por completo.

## Nutrition Facts

12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 muffin</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>8%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 35mg	<b>12%</b>
<b>Sodium</b> 360mg	<b>16%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 3g Added Sugars	<b>6%</b>
<b>Protein</b> 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 72mg	6%
Iron 1mg	8%
Potassium 88mg	2%
<small>*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.</small>	

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital  
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families