

# Muffins de Batata

16 Porciones • 1 Porción = 2 Muffins



## INGREDIENTES

- Aceite en aerosol según sea necesario
- 1  $\frac{3}{4}$  tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharada de polvo para hornear
- $\frac{1}{2}$  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
- $\frac{1}{3}$  taza de azúcar moreno
- 1 taza de puré de batatas
- $\frac{1}{4}$  taza de aceite de canola
- 1 cucharadita de vainilla

## INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F. Rocíe el molde para muffins con aceite en aerosol.
2. En un recipiente grande, bate juntos la harina de trigo integral, 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 batata, el aceite de canola y la vainilla. Agregue todo esto a la mezcla de la harina incorporando de a poco hasta combinar. No mezcle demasiado; el batido no debe ser uniforme.
4. Divida el batido entre los moldes para muffins. Hornee durante 10 minutos aproximadamente o hasta sacar limpio el palillo inserto en 1 o 2 muffins. Deje enfriar durante 2 a 3 minutos antes de quitar del molde.

## Nutrition Facts

16 servings per container	
Serving size 2 mini muffins	
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories 120</b>	
<b>% Daily Value*</b>	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 6g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 52mg	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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

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

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families