

Banana Berry Muffins

Yield : 12 servings

Ingredients

Non-stick cooking spray
4 tablespoons unsweetened applesauce
¼ cup sugar
1 egg
2 ripe bananas
2 tablespoons water
¼ cup all-purpose flour
¼ cup whole wheat flour
¼ cup quick cooking oats
½ teaspoon baking powder
½ teaspoon baking soda
¼ teaspoon salt
¼ cup blueberries or strawberries (fresh or frozen)

Instructions

1. Preheat oven to 350 degrees F. Spray a 12-cup muffin pan with cooking spray.
2. In a medium-size bowl, combine applesauce, sugar, egg, banana, and water. Mix well.
3. In a large bowl mix flours, oats, baking powder, baking soda, and salt.
4. Add the applesauce mixture to the bowl with the dry ingredients; mix just until the batter is moist. Gently add berries into the mixture.
5. Fill each muffin cup about ¾ full of batter.
6. Bake for 25-30 minutes until lightly brown. Cool for 10 minutes and remove from pan.



Nutrition Information

Serving Size: 1 muffin

Calories: 50
Total Fat: 0.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 1g
Sodium: 140mg
Total Carbohydrates: 11g
Added Sugar: 4g
Fiber: 1g

Muffins / Panecillos de Banana y Fresas

12 Porciones

Ingredientes

Aceite en Spray
4 cucharadas de **puré de manzana** (sin azúcar)
¼ taza de **azúcar**
1 **huevo**
2 **bananas**
2 cucharadas de **agua**
¼ taza de **harina**
¼ taza de **harina integral**
¼ taza de **avena**
½ cucharadita de **polvo de hornear**
½ cucharadita de **bicarbonato de sodio**
½ cucharadita de **sal**
¼ taza de **fresas o arándanos** (frescos o congelados)

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados. Engrase los moldes para muffin con aceite en spray.
2. En un tazón mediano, combine el puré de manzanas, azúcar, huevo, bananas y agua. Mezcle bien.
3. En otro tazón grande, mezcle las harinas, avena, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, y sal.
4. Añada la mezcla con las manzanas al tazón con los ingredientes secos. Mezcle hasta que esté bien y añada los arándanos/fresas. Combine.
5. Vierta la mezcla en los moldes para muffin hasta que estén ¾ llenados.
6. Hornear por 25-30 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos.



Información Nutricional

Tamaño de porción: un muffin

Calorías: 50
Graso total: 0.5g
Graso saturado: 0g
Proteína: 1g
Sodio: 140mg
Carbohidratos: 11g
Azúcar agregado: 4g
Fibra: 1g

