

Blueberry Muffins

Yield 12 servings

Ingredients

- ½ cup **vegetable oil**
- 1 cup **sugar**
- 2 **eggs**
- ½ cup **milk**, low-fat
- 1 teaspoon **vanilla**
- 2 cups **flour**
- 2 teaspoons **baking powder**
- ½ teaspoon **salt**
- 2 cups **blueberries** (fresh or frozen)

Instructions

1. Preheat the oven to 375 degrees.
2. Grease the muffin pans.
3. In a large mixing bowl, stir the oil and sugar until creamy.
4. Add eggs, milk and vanilla. Mix until blended.
5. In a medium mixing bowl, stir together the flour, baking powder, and salt.
6. Add the flour mix to the oil and sugar in the large bowl. Stir together.
7. Stir the blueberries into the batter.
8. Fill each muffin cup ¾ full with batter.
9. Bake for 25 to 30 minutes.



Nutrition Information

Serving Size: 1 muffin

Calories: 250
Total Fat: 11g
Saturated Fat: 2g
Protein: 4g
Sodium: 200mg
Carbohydrates: 37g
Added Sugar: 16g
Fiber: 1g

Muffins / Panecillos de Arándanos

12 porciones

Ingredientes

- ½ taza **aceite vegetal**
- 1 taza **azúcar**
- 2 **huevo**
- ½ taza **leche** bajo en grasa
- 1 cucharadita **vainilla**
- 2 tazas **harina**
- 2 cucharaditas **polvo de hornear**
- ½ cucharadita **sal**
- 2 tazas arándanos (frescos o congelados)

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375 grados. Engrase los moldes para muffin con aceite en spray o un poco de aceite.
2. En un tazón grande, combine el aceite y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Agregue los huevos, leche y vainilla. Mezcle hasta incorporar bien todos los ingredientes.
4. En un tazón mediano, revuelva la harina, polvo de hornear y sal.
5. A la mezcla de aceite y azúcar agregue la mezcla de harina. Incorpore todos los ingredientes.
6. Agregue los arándanos a la mezcla para hornear.
7. Vierta la mezcla en los moldes para muffin hasta que estén ¾ llenados. Hornear por 25-30 minutos.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 muffin

Calorías: 250
Grasa Total: 11g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 4g
Sodio: 200mg
Carbohidratos: 37g
Azúcar Agregado: 16g
Fibra: 1g

