

Garden Muffins

12 Servings

Ingredients

- 1 ½ cups **whole wheat pastry flour**
- 1 tsp **baking soda**
- 1 tsp ground **cinnamon**
- ¼ tsp **salt**
- 2 large **eggs**
- ½ cup **vegetable oil**
- 1 Tbs **honey**
- ¼ cup packed **brown sugar**
- 1 small **apple**, grated. Reserve ½ cup of **juice**.
- ½ cup **carrots**, grated
- ½ cup **zucchini**, grated
- ½ cup unsweetened **shredded coconut**

Instructions

1. Preheat oven to 350°F. Grease muffin tins with a little oil or line with paper liners.
2. In a bowl, mix flour, baking soda, cinnamon, and salt together.
3. In a large bowl, combine eggs, oil, honey, brown sugar, and juice from the apple. Mix until combined. Add grated apple and grated vegetables and stir.
4. Using a spatula, fold the dry ingredients into the fruit and vegetable mixture until just combined. Slowly add in the coconut.
5. Fill each muffin cup ¾ of the way up and bake for about 17-20 minutes. Muffins are finished baking when an inserted toothpick comes out clean.



Nutrition Information

Serving Size: 1 muffin

Calories: 170
Total Fat: 12g
Saturated Fat: 3g
Protein: 2g
Sodium: 180mg
Carbohydrates: 17g
Added Sugar: 6g
Fiber: 2g

Muffins del Jardín

12 Porciones

Ingredientes

- 1 ½ taza **harina integral**
- 1 cucharadita **bicarbonato de sodio**
- 1 cucharadita **canela en polvo**
- ¼ cucharadita **sal**
- 2 **huevos** grandes
- ½ taza **aceite vegetal**
- 1 cucharada **miel**
- ¼ taza **azúcar moreno** (compactado)
- 1 manzana pequeña, rallada reserve ½ taza del **jugo**
- ½ taza **zanahorias**, ralladas
- ½ taza **calabacín**, rallado
- ½ taza **coco**, rallado (sin azúcar)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F. Engrase los moldes para muffin con aceite en aerosol o un poco de aceite.
2. En un tazón, combine la harina, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal.
3. En otro tazón grande, bata los huevos, aceite vegetal, miel, azúcar moreno y jugo de la manzana hasta que estén bien mezclados. Añada la manzana rallada, y los vegetales rallados y combine.
4. Añada los ingredientes secos a la mezcla con los vegetales y manzana y mezcle usando una espátula. Añada el coco poco a poco, mezclando cada vez.
5. Vierta la mezcla en los moldes hasta que estén ¾ llenos. Hornear por 17-20 minutos. Introduzca un palillo de madera o cuchillo en el centro de un muffin después de 17 minutos. Los muffins están cocidos cuando el palillo/cuchillo salga limpio.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 muffin

Calorías: 170
Grasa Total: 12g
Grasa Saturada: 3g
Proteína: 2g
Sodio: 180mg
Carbohidratos: 17g
Azúcar Agregado: 6g
Fibra: 2g

