

Garden Muffins

Yield 12 servings

Ingredients

- 1 ½ cup whole wheat flour
- 1 tsp baking soda
- 1 tsp ground cinnamon
- ¼ tsp salt
- 2 large eggs
- ½ cup vegetable oil
- 1 Tbsp honey
- ¼ cup brown sugar (packed)
- 1 small apple, grated (save ½ cup juice)
- ½ cup carrots, grated
- ½ cup zucchini, grated
- ½ cup shredded coconut (unsweetened)

Instructions

1. Preheat the oven to 350 degrees. Grease the muffin tins with a small amount of oil or cooking spray -OR- line tins with muffin papers.
2. In a bowl, mix flour, baking soda, cinnamon and salt.
3. In another large bowl, combine eggs, oil, honey, brown sugar and juice from the apple. Mix until combined. Add the grated apple and 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 17-20 minutes. Muffins are finished when an inserted toothpick comes out clean.



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 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 pequeño, rallada y ½ taza jugo ½ taza zanahorias, ralladas
- ½ taza calabacín, rallado
- ½ taza coco, rallado (sin azúcar)



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

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 grados. Engrase los moldes para muffin con aceite en spray 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, bate 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 mezclarlos usando una espátula. Añada el coco poco a poco, mezclando cada vez.
5. Vierta la mezcla en los moldes para muffin hasta que estén ¾ llenados. Horneear por 17-20 minutos. Ponga 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

