

# Peach Bran Muffins

Yield 12 servings

## Ingredients

- 1½ cups bran cereal
- 1 cup low fat milk
- 1 egg (beaten)
- ¼ cup vegetable oil
- 1 cup whole wheat flour
- ¼ cup sugar
- 2 teaspoons baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup chopped peaches, fresh or canned (drained)

Optional ingredient lemon zest

## Instructions

1. Preheat oven to 400 degrees. Grease the muffin tin with cooking spray or a little bit of oil.
2. In a medium bowl, combine bran cereal and milk; let it soak for 3 min or until liquid is absorbed. Add the egg and oil.
3. In another bowl, combine flour, sugar, baking powder, baking soda, cinnamon, salt and lemon zest if using.
4. Add the bran mixture to the flour mixture, stirring until well mixed. Batter will be thick. Add peaches.
5. Fill muffin cups ¾ of the way full. Bake for 20-25 minutes. Cook in the pan for 10 minutes before serving.



## Nutrition Information

Serving Size: 1 muffin

Calories: 130  
Total Fat: 6g  
Saturated Fat: 1g  
Protein: 4g  
Sodium: 135mg  
Carbohydrates: 19g  
Added Sugar: 8g  
Fiber: 4g

# Muffins de Melocotón y Cereal de Salvado

12 porciones

Ingredientes

- 1½ taza de cereal de salvado
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 huevo (batido)
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 taza de harina integral
- ¼ taza de azúcar
- 2 cucharaditas polvo de hornear
- ½ cucharadita bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita canela
- ¼ cucharadita sal
- 1 taza melocotones picados, frescos o enlatados (escurridos)

Optional cáscara de limón

## Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 grados. Engrase los moldes para muffin con aceite en spray o un poco de aceite.
2. En un tazón mediano, combine el cereal de salvado y la leche. Deje remojo hasta que la leche esté absorbida. Agregue el aceite y huevo.
3. En otro tazón, combine la harina, azúcar, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, canela, sal, y cáscara de limón si se use.
4. Agregue el cereal mojado a los ingredientes secos y mezcle. Agregue los melocotones y mezcle.
5. Vierta la mezcla en los moldes para muffin hasta que estén ¾ llenados. Horneé por 20-25 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.



## Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 muffin

Calorías: 130  
Grasa Total: 6g  
Grasa Saturada: 1g  
Proteína: 4g  
Sodio: 135mg  
Carbohidratos: 19g  
Azúcar Agregado: 8g  
Fibra: 4g