

# Muffins de Melocotn y Afrecho

**Makes:** 12 porciones

Elija melocotones empacados con poco o muy poco jarabe. Los melocotones enlatados son una sabrosa adición a esta receta de Muffins (panecillos) salvado.

## Ingredients

**1 1/2 cups** cereal salvado, afrecho  
**1 cup** leche 1% baja en grasa  
**1** egg (batido)  
**1/4 cup** aceite vegetal  
**1 cup** harina  
**1/4 cup** azúcar  
**2 teaspoons** polvo para hornear  
**1/2 teaspoon** bicarbonato de sodio  
**1/2 teaspoon** canela  
**1/2 teaspoon** ralladura de piel de limón (si lo desea)  
**1/4 teaspoon** sal  
**1 cup** melocotones enlatados colados (picados)  
aceite antiadherente en aerosol

## Directions

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. En un tazón mediano, combine el cereal salvado (afrecho) y la leche; deje en remojo por 3 minutos o hasta que el líquido se absorba.
3. Mezcle el huevo y el aceite.
4. En otro tazón, combine la harina, azúcar, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, canela, y sal. Si va a usar la ralladura

de piel de limón agregar también.

5. Agregar la mezcla salvada (afrecho) toda a la vez, a la mezcla de harina, revolviendo solo hasta humedecer, la masa se hará gruesa.

6. Suavemente una los melocotones.

7. Llene las tazas de muffins con el aceite antiadherente aerosol para cocinar hasta justo debajo del borde, asegurándose de no llenar completamente.

8. Hornee por 20-25 minutos.

9. Enfríe en las tazas por 10 minutos; remover y servir.