

# Muffins (panecillos) Integrales de Banana

**Sirve:** 12 Porciones

Utilice harina de trigo para hacer estos panecillos. Esto le ayudará a conseguir que la mitasd de sus granos sean integrales.

## Ingredientes

aceite antiadherente en aerosol  
**1** huevo  
**3/4 taza** azúcar morena  
**1 1/3 tazas** banana (guineo) (machucado, aproximadamente 2 bananas medianas)  
**1/3 taza** aceite vegetal  
**1 cucharadita** extracto de vainilla  
**1 taza** harina blanca  
**3/4 taza** harina de trigo integral  
**2 cucharaditas** polvo de hornear  
**1/2 cucharadita** bicarbonato  
**1/4 cucharadita** sal  
**1 cucharadita** canela

## Preparación

1. Precaliente el horno a 375 grados F. Rocíe un molde de hornear para muffins (panecillos) con aceite antiadherente en aerosol o ponga moldes de papel sobre los hoyitos.
2. En un tazón grande, combine el huevo, el azúcar morena, el banano, el aceite vegetal y la vainilla hasta que se mezclen.
3. Agregue la harina blanca, la harina de trigo integral, el polvo de hornear, bicarbonato, la sal y la canela hasta que se mezclen (masa deber quedar grumosa).
4. Use una cuchara para echar la masa en los moldes.

5. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados y un palillo o tenedor insertado en el centro salga limpio.

Receta adaptada de Food.com