

# Muffins (panecillos) de Avena

**Makes:** 12 Servings

Pruebe estos muffins (panecillos) de avena hechos con una mezcla para pastelerías de avenas bajas en grasa. Esta avena preparada con una mezcla de avenas bajas en grasa, también se puede usar como una costra para cubrir cacerolas, frutas crujientes y otros platos horneados.

## Ingredients

**1 cup** mezcla de avenas para pastelería de bajas en grasa  
**1/2 cup** maíz aplastado o cereal de avena  
**1 1/2 cups** avena  
**1/2 cup** azúcar  
**2 teaspoons** canela  
**1** huevo  
**2 tablespoons** aceite vegetal  
**2 tablespoons** salsa de manzana  
**1/2 cup** leche descremada  
aceite antiadherente en aerosol

## Directions

1. Precaliente en el horno a 375 grados F. Cubra el molde de muffins (panecillos) con aceite antiadherente en aerosol para cocinar.
2. En un tazón grande, añada la mezcla para pastelería, azúcar, y la canela en un tazón pequeño y mezcle.
3. Revuelva el huevo, aceite, salsa de manzana y la leche hasta que este levemente mezclada (la mezcla para rebosar va a estar grumosa)
4. Rocíe la mezcla para rebosar en pequeñas tazas de muffins (panecillos)

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>140</b>	
Total Fat	4 g	
Protein	3 g	
Carbohydrates	24 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	0.5 g	
Sodium	150 mg	

5. Hornee por 20 a 25 minutos o hasta que los muffins (panecillos) estén dorados.