

# Los Osados Muffins de Banana de Makenna

**Makes:** 12 Servings

Mi mami y yo horneamos muchos muffins para aumentar el nivel de conciencia sobre el Síndrome de Down. Yo participo todos los años con mi familia en la “Caminata hacia el Éxito” y casi siempre ganamos una medalla,” dice Makenna. “Me comería mis muffins con un parfait de yogurt con fresas y arándanos azules y una buena ensalada verde de espinacas y col rizada con tomates cereza y pepinos.” Su padre Mark dice que Makenna quiere abrir su propia pastelería cuando sea grande y que ella vende muffins a escuelas y negocios en la comunidad para recaudar fondos para programas de investigación sobre el Síndrome de Down.

## Ingredients

**3** bananos maduros machacados como puré  
**2** huevos grandes  
**3/4 cup** azúcar morena compacta  
**3/4 cup** compota de manzana sin azúcar  
**1/4 cup** aceite vegetal, más otro poco para la bandeja  
**1 teaspoon** extracto de vainilla pura  
**2 cups** harina de trigo  
**1 teaspoon** bicarbonato de soda  
**1 tablespoon** canela molida, mas otro poco para la bandeja

## Directions

1. Precaliente el horno a 350°F. Engrase una bandeja de 12 muffins con el aceite vegetal y espolvoréele un poco de canela molida al fondo de cada hueco de la bandeja.
2. En un tazón grande, bata los bananos, huevos, azúcar



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>201</b>	
Total Fat	6 g	9%
Protein	4 g	
Carbohydrates	35 g	12%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	123 mg	5%

## MyPlate Food Groups

Fruits	1/4 cup
Grains	1 1/2 ounces

morena, compota de manzana, aceite y vainilla.

3. En un tazón mediano, bata la harina, bicarbonato de soda y canela. Agregue la mezcla de harina a la mezcla de bananos y revuelva bien hasta que estén incorporados.

4. Coloque la mezcla con una cuchara en la bandeja de muffins ya preparada y hornéelos cerca de 30 minutos hasta que la parte superior del muffin se regrese al apretar suavemente. Déjelos enfriar y disfrútelos!

## Notes

Estado: Tennessee

Nombre de la niña: Makenna Hurd, 9