Ciruelas Ms Muffins

Makes: 12 Servings

Las ciruelas enlatadas empacadas en jarabe bajo en calorías le añade fruta y color a esta receta de muffins.

Ingredients

aerosol antiadherente para cocinar
1 caja de mezcla para muffins de avena de afrecho (alrededor de 14 onzas)
3/4 cup jugo de manzana
1 cup ciruelas, escurridasy finamente cortadas
3/4 cup de pasas de uvas

Directions

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Rocíe levemente la bandeja de 12 muffins con el aerosol antiadherente para cocinar.
3. En un tazón mediano, combine la mezcla de muffin con el jugo hasta que esté bien mojado. Incorpore las ciruelas y pasas.
4. Con una cuchara, ponga la mezcla en los orificios de la bandeja hasta un poco abajo de la orilla, asegurándose de no llenarla completamente.
5. Hornee 14 minutos o hasta que introduzca un palillo de dientes o tenedor en el centro y salga completamente limpio.
6. Retire los muffins de la bandeja y déjelos enfriar en una rejilla de alambre o en un plato.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**130**	
Total Fat	2 g	
Protein	6 g	
Carbohydrates	34 g	
Dietary Fiber	6 g	
Saturated Fat	0.5 g	
Sodium	10 mg	