Muffins Multigranos de Calabaza

Makes: 12 or 36 servings

	12 Servings		36 Servings	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Harina integral		1/2 tza		1 1/2 tza
Harina todo uso		1 tza		3 tzas
Linaza molida		3/4 tza		2 1/4 tzas
Avena		3/4 tza		2 1/4 tzas
azúcar morena		1/2 tza		1 1/2 tzas
Bicarbonato de sodio		2 cdtas		2 cdas
Polvo de hornear		1 cdta		1 cda
Sal		1/4 cdta		3/4 cdta
Canela		2 cdtas		2 cdas
Calabaza, enlatada		1 tza		3 tzas
Pasas		1/2 tza		1 1/2 tzas
Sustituto de huevo		1/3 tza + 1 cda		1 1/4 tzas
Compota de manzana sin azúcar añadida		2 cdas		1/3 tza
Vainilla		1 cdta		1 cda
Leche descremada		1 tza		3 tzas
Jugo de limón		1 cda		3 cdas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**170**	
Total Fat	3 g	
Protein	6 g	
Carbohydrates	31 g	
Dietary Fiber	4 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	320 mg	

Directions

1. Mezcle los ingredientes secos. Incorpore y revuelva las pasas.
2. Combine los huevos, calabaza, leche, compota de manzana y la vainilla en un tazón aparte.
3. Agregue los líquidos a los ingredientes secos; revuelva hasta que se humedezcan (la masa estará grumosa).
4. Hornee a 350º F (300º F en horno de convección) de 15 a 20 minutos. Sáquelo de la bandeja tan

pronto sea posible y déjelo enfriar.