

Muffins de Banana de Trigo Integral

Sirve: 17 Porciones

17 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure
azúcar morena	5 oz	
Aceite de ensalada	4 oz	
Huevos, grandes		1 huevo
Leche, 2%		1/3 tza
Bananas maduras, hechas puré		1 tza
Extracto de vainilla		1/2 Cda
Harina de trigo integral	4 1/2 oz	
Harina para todo uso	3 1/2 oz	
Bicarbonato de sodio		3/4 cdta
Polvo de hornear		1 cdta
Sal		3/4 cdta

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en el paso uno en un tazón mezclándolos con una batidora manual de alambre hasta que estén bien combinados.
2. Tamice los ingredientes secos en un tazón para mezclar. Usando la batidora manual de alambre, haga un hueco en el centro de la mezcla y agréguele mezcla de banana y

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	148	
Grasa total	7.11 g	
Proteinas	2.27 g	
Carbohidrato	20.7 g	
Fibra dietetica	1.17 g	
Grasa saturada	1.02 g	
Sodio	171.64 mg	

Componentes de la Comida

Granos	3/4 desconocido
--------	-----------------

mézclela bien.

3. Llene cada moldecito de muffin a una profundidad de $\frac{3}{4}$ del molde.
4. Hornee a 350°F de 20 a 22 minutos. Para chequear que están listos, inserte en el centro de un muffin un palillo de madera, si sale limpio, el muffin está cocido.