

Muffins de Trigo Integral (Receta Bsica)

Makes: 16 servings

16 Servings

Ingredients	Weight	Measure
azúcar morena	5 oz	
Aceite de ensalada	3 oz	
Huevos, grandes		1 huevo
Leche, 2%	3 oz	1/3 tza
Compota de Manzana	8 oz	1 tza
Extracto de vainilla	0.25 oz	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

Directions

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,

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	137	
Total Fat	5.64 g	
Protein	2.22 g	
Carbohydrates	21.22 g	
Dietary Fiber	1.02 g	
Saturated Fat	0.83 g	
Sodium	177.77 mg	

Meal Components

Grains	39/50 unknown
--------	------------------

haga un hueco en el centro de la mezcla y agréguele la compota de manzana mezclando bien.

3. Llene cada moldecito de muffin a una profundidad de $\frac{3}{4}$ del molde. Cúbrala con la fruta fresca o seca que desee.
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.

Notes

Sugerencias adicionales:

Equipo necesario: 2 tazones para mezclar manualmente y una batidora manual de alambre, una espátula de goma, un cucharón No. 12, bandeja para hacer muffins y moldes de papel para muffin.