

Muffins De Avena Y Calabacín

Disfrute de estos sabrosos muffins cargados de nueces para un desayuno rápido o un refrigerio para llevar. La receta también se puede preparar en un molde para pan con tiempo de cocción ajustado.

Rinde: 24 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: web.uri.edu/oatmeal-zucchini-muffins

Ingredientes

- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 2/3 taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 1/2 tazas de harina de uso general
- 1 taza de avena cruda
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 3 tazas de calabacín rallado
- 1 taza de nueces picadas (opcional)

Pasos

1. Precaliente el horno a 350°F. Engrase dos moldes para muffins.
2. En un tazón grande, bata el azúcar, los huevos, el aceite y la vainilla. Agregue la harina, la avena, el polvo para hornear, la sal, la canela y la nuez moscada. Mezcle hasta que los ingredientes secos estén húmedos.
3. Exprima el exceso de líquido del calabacín rallado. Agregue el calabacín y las nueces, si las usa, a la masa.
4. Vierta la masa en moldes para muffins para hacer 24 muffins. Hornee por 15 minutos o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio. Deje enfriar completamente antes de retirarlo del molde.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 muffin

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	130
Grasa total:	7 g
Grasas saturadas:	1 g
Colesterol:	20 mg
Sodio:	110 mg
Carbohidratos totales:	15 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcar total:	7 g
Proteína	2 g

Utensilios Necesarios

- Tazón grande para mezclar
- Tazón mediano para mezclar
- Mezclador eléctrico
- Utensilios de medición
- Molde para muffins y tazas
- Espátula

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$18.76

Costo promedio/porción: \$0.78

Rinde: 24 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Azúcar



Añadir 1 al carrito
Harina (5 libras)



Añadir 1 al carrito
Docena de huevos



Añadir 3 al carrito
Calabacín (9 oz promedio)



Añadir 1 al carrito
Avena



Añadir 1 al carrito
Nueces



Añadir 1 al carrito
Extracto de vainilla

Mis Notas de Cocina



Añadir 1 al carrito
Levadura en polvo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

- ¡Estos muffins se pueden congelar, así que intente duplicar la tanda y congelar la mitad para obtener refrigerios de reserva en cualquier momento!