

# Muffins de Avena y Banano

Estos muffins son un excelente desayuno o refrigerio para llevar.

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: aprox. 20 minutos

Fuente: <https://foodhero.org/recipes/banana-oatmeal-muffins>

## Ingredientes

- 1 taza de avena instantanea o regular
- 1/4 taza de leche baja en grasa
- 2 huevos
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 taza de banano maduro triturado
- 1 1/2 tazas de harina integral
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal

## Direcciones

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400°F. Engrase ligeramente el fondo y los lados de 12 moldes para muffins.
3. En un tazón mediano, mezcle la avena, la leche, los huevos, el aceite, el azúcar y el puré de banano. Deje reposar esta mezcla por al menos 10 minutos.
4. En un tazón grande, mezcle la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
5. Agregue la mezcla de avena a los ingredientes secos y revuelva suavemente para mezclar hasta que esté humedecido.
6. Llene los moldes para muffins hasta 3/4 de su capacidad
7. Hornee hasta que estén dorados y al insertar un palillo en el centro salga húmedo pero limpio. Aproximadamente de 18 a 20 minutos.



Pequeños Cambios,  
¡GRAN Diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 muffin

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	200
Grasa total:	8g
Grasa saturada:	1g
Colesterol:	30 mg
Sodio:	250 mg
Carbohidratos totales:	29 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	11 g
Azúcares añadidos:	8 g
Proteína	5 g

## Utensilios Necesarios

- Molde para muffins de 12 tazas
- Tenedor
- Tazones medianos y grandes
- Tazas/cucharas medidoras
- Cuchara de mezcla

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.11

Costo promedio/porción: \$1.01

La receta rinde: 12 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



Agregar 1 al carrito  
Avena 14 oz  
\$4.09



Añadir 2 al carrito  
Banano  
\$.29



Agregar 1 al carrito  
Harina de trigo integral (5 lb)  
\$2.34



Añadir 1 al carrito  
Leche al 1% medio galón  
\$1.89



Añadir 1 al carrito  
Media docena de huevos  
\$1.09



Añadir 1 al carrito  
Azúcar granulada  
\$2.12

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

### Consejos de Cocina

- Para hornear pan de avena y banano, use un molde para pan de 8 o 9 pulgadas y hornee a 350°F durante 45 a 50 minutos.
- Si lo desea, puedes forrar el molde para muffins con moldes de papel hechos para muffins en lugar de usar aceite en aerosol.
- Haga una tanda doble. Los muffins se congelan bien por hasta 2 semanas. Saque uno cada mañana para disfrutar de un desayuno para llevar. Vuelva a calentar en el microondas por 1 minuto o en el horno tostador por 5 minutos.

## Mis notas de cocina