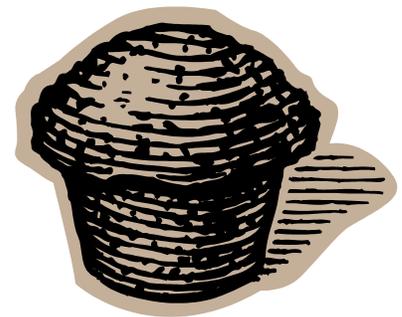


Muffins de avena, banana y zanahoria

Ingredientes:

- 2 ó 3 zanahorias grandes
- 1 ½ taza de harina común
- 1 taza de copos de avena (tradicionales o de cocción rápida)
- ½ taza de azúcar granulada
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- 1 banana madura, pelada
- 1 huevo, batido
- ¾ de taza de leche baja en grasa
- 1/3 de taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla



Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 205 °C (400 °F).
2. Cubrir el molde del muffin con papel de hornear, o ponerle aceite vegetal o rociarlo con un espray antiadherente.
3. Pelar las zanahorias y rallarlas hasta obtener una taza de zanahorias ralladas.
4. En un bol mediano, mezclar harina, avena, azúcar, polvo de hornear y sal. Dejar el bol a un lado.
5. En un bol grande, hacer puré de banana. Agregar el huevo batido, la leche, el aceite vegetal y el extracto de vainilla.
6. Mezclar la mezcla de harina con la mezcla de banana en tandas.
7. Agregar las zanahorias ralladas a la masa. Verter la masa en el molde preparado para muffins.
8. Hornear a 205 °C durante 18 a 20 minutos o hasta que los muffins estén dorados en la parte superior y hasta que, al introducir un mondadientes en el centro del muffin, este salga limpio.

Rinde 14 porciones aproximadamente (la porción es igual a un muffin de tamaño estándar).

Información nutricional por porción: 189 calorías, 7 g de grasa (1 g de grasa saturada), 14 mg de colesterol, 174 mg de sodio, 29 g de carbohidrato, 2 g fibra, 4 g de proteína