

Muffins de alubias con especias

Just Say Yes to Fruits and
Vegetables

¿Quiere comer fruta y frijoles con el postre? ¡Eso es una doble victoria!



jsyfruitveggies.org

Muffins de alubias con especias

12 porciones • Porción: 1 muffin

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Chist... no tiene que decirle a sus comensales quisquillosos cuáles son los ingredientes secretos.

Ingredientes:

- 1 una taza de azúcar
- ¼ taza de aceite de canola o vegetal
- 1 huevo batido
- 2 tazas de frijoles pintos cocidos y machacados
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1½ cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de clavo de olor molido (opcional)
- 2 tazas de manzanas peladas y cortadas en cubitos
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de pasas
- ½ taza de nueces pecanas picadas (opcional)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375 °F.
2. En un tazón grande, mezclar el azúcar y el aceite de canola o vegetal.
3. Agregar los huevos y los frijoles y mezclar bien.
4. Agregar los ingredientes restantes.
5. Colocar en moldes para muffins enmantecados.
6. Hornear durante 15-20 minutos o hasta que un palillo de dientes salga limpio.
7. ¡Enfriar y disfrutar!
8. Refrigerar las sobras.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia nutricional suplementaria de USDA: SNAP.

(Spanish)