

SKINNY MUFFINS DE MANZANA

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen 6 muffins



Ingredientes:

-
- ½ taza de hojuelas de avena
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- ¼ taza de leche (leche descremada o yo usé de almendras)
- 1 huevo grande
- 1 ½ cucharaditas de vainilla
- 2 cucharadas de aceite de coco, derretido*
- ¼ taza de azúcar de coco
- ½ taza de harina integral *
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal
- ½ manzana pequeña (usé gala, pero cualquier manzana dulce funcionaría)

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 F(180 C) y prepara un molde para muffins agregando un poco de aceite en spray o untándoles mantequilla, dejar aparte.
2. En un recipiente grande, combina la avena, el puré de manzana, la leche, el huevo y la vainilla.
3. Asegúrate de que el aceite de coco esté derretido, luego agrégalo al recipiente y mézclalo bien.
4. Incorpora el azúcar de coco, la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela, revolver bien para que todo esté bien integrado.
5. Corta la manzana en dados pequeños, para que los muffins no queden aguados, luego agregarlos a la masa y mezcla.
6. En el molde para muffins que tenías preparado, vierte la masa distribuyendo bien, hornear de 15 a 20 minutos o hasta que estén un poco dorados en los

bordes, sacar los muffins del molde y colocarlos en una rejilla para que enfrien y luego disfrutarlos como merienda o desayuno.

Notas:

*El aceite de coco lo puedes sustituir por mantequilla amarilla.

*La harina integral la puedes sustituir por harina de trigo para todo uso.

*Si no tienes azúcar de coco, puedes sustituirla por azúcar granulada normal o morena.

www.unapizcadeluna.com