

MUFFINS DE JAMÓN Y QUESO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Salen 16 muffins



Instrucciones:

- 1 taza de harina para todo uso, **ver notas**
- 1 taza de harina integral, **ver nota**
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 1/2 tazas de leche de tu preferencia, yo usé almendra
- 1/4 taza de yogur natural griego sin grasa*
- 1/3 taza de aceite de coco, oliva u aguacate
- 1 taza de queso cheddar, rallado
- 1/2 taza de jamón picado
- 2 cucharadas de cebollino, picado

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375 F (190 C) y preparar un molde para muffins con mantequilla o aceite, **ver nota**.
2. En un recipiente mediano, agregar la harina, polvo para hornear, bicarbonato de sodio, sal y pimienta negra y revuelve hasta que estén bien incorporados.
3. Añadir el huevo, leche, yogurt y aceite, batir bien hasta que la masa esté suave y sin grumos.
4. Agregar el jamón picadito, el queso cheddar y el cebollino, mezclar suavemente hasta que esté bien incorporado.
5. Dividir toda la masa de manera uniforme en los moldes para muffins. Hornear durante 20-25 minutos hasta que al insertar un palillo en un muffin salga limpio y estén ligeramente dorados por encima.

6. Una vez horneado, déjelo enfriar un poco, pase un cuchillo alrededor de cada muffin para aflojarlo, luego transferirlo a una rejilla y déjelo enfriar un poco. Servir y disfrutar, con mantequilla, huevo, salmón o así sin nada.

Notas:

*Puedes usar las dos tazas con harina de trigo para todo uso, o puedes usar las dos tazas de harina integral e inclusive harina sin gluten 1 a 1.

*Puedes utilizar la leche de tu preferencia, yo utilicé de Almendra; el aceite puede ser el que utilices o prefieras y el yogurt puede ser griego o natural (entero o sin grasa)

*Aunque opté por agregar jamón y queso cheddar, hay muchas opciones de ingredientes que puedes agregar a tus muffins: Salchicha cocida, tocino cocido, tomates secos, espinacas cocidas y escurridas, calabacín y/o zanahorias ralladas, aceitunas, queso feta, queso mozzarella, queso gouda, etc, etc. lo que tu gusto te dicte.

*Yo utilice moldecitos de silicona que no se pegan nada, puedes usar moldecitos de papel pero siempre rociarlos con aceite de oliva para evitar que se peguen en el papel.

*Los muffins se pueden almacenar en un recipiente hermético o en una bolsa de plástico en el refrigerador por 7 días o en el congelador hasta por 3 meses. Déjelos descongelar antes de comerlos o recalentarlos.