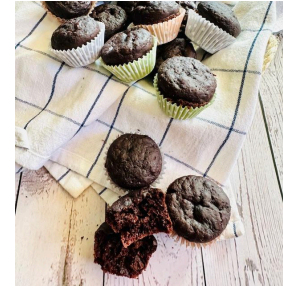


MUFFINS DE CHOCOLATE (MÁS SALUDABLES)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Salen 12 muffins



Ingredientes:

- 1/2 taza de harina integral
- 2/3 taza de harina para todo uso
- 1/3 taza de azúcar granulada, **ver nota**
- 1/3 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 taza de chips de chocolate semidulces
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de yogurt griego
- 1/2 taza de leche de preferencia
- 1/4 taza de puré de manzana
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 F (180 C) y engrasar un molde para muffins (o para mini muffins) de aceite de oliva extra virgen. Puedes utilizar los envoltorios para muffins de papel e igualmente engrasar con aceite de oliva para evitar que se peguen.
2. En un recipiente mediano, agregar las harinas, azúcar, cacao, bicarbonato de sodio, canela, sal y chips de chocolate y revolver para combinar.
3. En un recipiente grande, añadir los huevos, el yogurt, la leche, el puré de manzana y la vainilla, batir bien.
4. Incorporar los ingredientes secos, revolver hasta que todos los ingredientes estén integrados, no mezclar demasiado.
5. Dividir la masa entre los moldes para muffins y hornear durante 12 a 15 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. Retirar del horno, y colocar sobre una rejilla para enfriar completamente, luego disfrutar y ser feliz.

Notas:

*Estos muffins para mi tienen la dulzura ideal, pero si te gustan las cosas más dulces puedes agregar 1/3 taza en lugar de 1/4 de azúcar e igualmente puedes utilizar el azúcar de tu preferencia.

*Si utilizas molde para mini muffins, el tiempo de cocción es menor, a mí me tomó 10 minutos, pero revisar siempre introduciendo un palillo en el centro y al sacarlo tendrá que estar limpio.

*Los muffins sobrantes se guardan en un recipiente hermético hasta 3 días a temperatura ambiente y hasta 7 días en el refrigerador.

*Si deseas congelarlos, dejar que los muffins se enfríen por completo y guárdalos en una bolsa ziplock apta para congelador o en un recipiente hermético.

*Puedes agregarles nueces picadas o incluso un poco más de chips de chocolate.