



# MUFFINS DE BANANO

## Instrucciones:

1. Calentar el horno a 180 C (350 F). Si es necesario, engrasar los 12 moldes para muffins con mantequilla o aerosol antiadherente para cocinar (mi molde es antiadherente y no necesite engrasarlo).
2. En un recipiente grande, agregar el aceite y el azúcar o endulzante de tu preferencia, batir bien con un batidor de mano.
3. Añadir los huevos y batir bien. Incorporar el banano, la leche, el bicarbonato de sodio, el extracto de vainilla, la sal y la canela.
4. Incorporar la harina y la avena y mezclar con una espátula o cuchara de madera, justo hasta que se integren. Si deseas agregar ingredientes adicionales, como nueces, chocolate o frutos secos, incorporarlos ahora.

5. Dividir la masa uniformemente entre los moldes para muffins, llenando cada uno aproximadamente hasta dos tercios de su capacidad. Espolvorea la superficie de los muffins con un poco de avena.

6. Hornear los muffins de 18 a 22 minutos, o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio. Colocar el molde sobre una rejilla para que se enfríe. Luego disfrutar con un poco de mantequilla de nueces, crema de chocolate o simplemente así como están.

## Para congelarlos:

1. Esperar que los muffins se enfríen completamente, luego envolver cada muffin con papel film transparente y luego colocarlos en una bolsa apta para congelador, hasta 3 meses. Al momento que los vayas a comer, colocar en el refrigerador la noche antes y luego calentar un poco en el horno y listo.

10  
MINUTOS20  
MINUTOS

12 MUFFINS

## Ingredientes:

- ½ taza de aceite vegetal de tu preferencia (yo use de coco)
- ½ taza de azúcar morena, azúcar de coco o miel o jarabe de arce
- 2 huevos, a temperatura ambiente
- 1 taza de bananos maduros machacados (aproximadamente 3 bananos)
- ¼ taza de leche de su elección (yo usé leche de almendras)
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- 1 ¾ tazas de harina integral blanca
- ½ taza de avena tradicional, (yo use granola)
- Opcionales: nueces, chispas de chocolate, frutos secos.