



Muffin de maíz con limón y arándanos

Lleve sus *muffins* de maíz a un nivel superior. Agrégueles arándanos para darles un toque de color y una explosión de sabor.

Edades: de 3 a 18 años

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

los INGREDIENTES

Aceite en aerosol para cocinar

$\frac{2}{3}$ **taza** de harina, de trigo integral

$\frac{1}{4}$ **taza** de harina de maíz, enriquecida

$\frac{1}{4}$ **taza** de azúcar morena, empaquetada

$\frac{1}{4}$ **cucharadita** de sal

1 cucharadita de polvo para hornear

$\frac{1}{2}$ **taza** de leche, baja en grasa (1%)

$\frac{1}{4}$ **taza** de puré de manzana, sin endulzantes

1 huevo, fresco, grande, entero

$\frac{1}{4}$ **cucharadita** de extracto de limón

$\frac{1}{2}$ **taza (2½ oz)** de arándanos, enteros, frescos o congelados, sin endulzantes

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 375 °F.
3. Cubra un molde/bandeja para *muffins* con moldes de papel y rocíelos con aceite en aerosol para cocinar.
4. En un tazón mediano, combine harina de trigo, la harina de maíz, el azúcar morena, la sal y el polvo para hornear. Cierna la mezcla de harinas secas, saque 1 cucharada de la mezcla de harinas y ponga el resto a un lado.
5. En un tazón pequeño, combine la leche, el puré de manzana, los huevos y el extracto de limón. Bata los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Agregue los ingredientes secos a la mezcla. Lávese las manos después de tocar los huevos crudos.
6. Coloque los arándanos congelados en un tazón pequeño, agregue 1 cucharada de la mezcla seca que separó en el paso 4 y mezcle.
7. Con una espátula de goma, incorpore los arándanos harinados y cualquier otro ingrediente seco del fondo del tazón a la mezcla para *muffin*.
8. Coloque $\frac{1}{3}$ taza de la mezcla para *muffins* en cada molde de papel que preparó.
9. Hornee durante 25 minutos.
10. Retire los *muffins* del horno y deje que se enfríen en un estante durante 5 minutos.
11. Sirva 1 *muffin*.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 *muffin* de maíz con limón y arándanos

Nutrientes	Cantidad
Calorías	146
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	28 mg
Sodio	199 mg
Carbohidrato total	29 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	12 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	88 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](https://www.teamnutrition.usda.gov)

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1¼ onzas equivalentes de granos

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene leche, huevos y trigo (harina).**
- Si no utiliza moldes de papel para *muffins*, rocíe el molde para *muffins* con aceite en aerosol para cocinar.
- El añadir la harina a los arándanos evita que se hundan y se vayan al fondo del molde.
- Para verificar que los *muffins* están cocidos, inserte un palillo de madera en el centro. Si la masa húmeda se pega al palillo, los *muffins* necesitan más tiempo en el horno.
- Los *muffins* se pueden congelar. Deje que los *muffins* se enfríen por completo. Envuélvalos en papel de aluminio, papel para el congelador o colóquelos en bolsas para el congelador. Colóqueles una etiqueta y la fecha. Los *muffins* se pueden descongelar a temperatura ambiente de forma segura. Para obtener información sobre cómo descongelar alimentos de forma segura, visite [foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov).
- El símbolo indica que la receta es rica en grano integral.
- La cantidad acreditable de granos fue calculada usando el método C de la Hoja de Análisis de Recetas.