



## Muffin de maíz con limón y arándanos

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

**EDADES:** de 3 a 18 años

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 25 minutos

### INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1¼ onzas equivalentes de granos 

### ORIGEN:

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

[TeamNutrition.USDA.gov](http://TeamNutrition.USDA.gov)

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>1</b> Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
					<b>2</b> Precaliente el horno a 375 °F.
Aceite en aerosol para cocinar		2 rociadas		4 rociadas	<b>3</b> Cubra un molde/bandeja para <i>muffins</i> con moldes de papel y rocíelos con aceite en aerosol para cocinar.
Harina, de trigo integral	12½ oz	2¾ tazas	1 lb 9 oz	1 qt + 1½ tazas	<b>4</b> En un tazón grande, 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 ¼ taza de la mezcla de harinas y ponga el resto a un lado.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Harina de maíz, enriquecida	6¼ oz	1 taza	12½ oz	2 tazas	
Azúcar morena, empaquetada	7 oz	1 taza	14 oz	2 tazas	
Sal		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Polvo para hornear		1 cucharada + 1 cucharadita		2 cucharadas + 2 cucharaditas	
Leche, baja en grasa (1%)	16 fl oz	2 tazas	32 fl oz	1 qt	<b>5</b> En un tazón grande, 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.
Puré de manzana, sin endulzantes	8 oz	1 taza	1 lb	2 tazas	
Huevos, frescos, grandes, enteros		4 huevos		8 huevos	
Extracto de limón		1 cucharadita		2 cucharaditas	
Arándanos, frescos o congelados, enteros, sin endulzantes*	10½ oz	2 tazas	1 lb 5 oz	1 qt	<b>6</b> Coloque los arándanos congelados en un tazón mediano, agregue ¼ taza de la mezcla seca que separó en el paso 4 y mezcle.
					<b>7</b> Con una espátula de goma, incorpore los arándanos harinados y cualquier otro ingrediente seco del fondo del tazón a la mezcla para <i>muffin</i> .

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<b>8</b> Coloque 1/3 taza (cucharón #12) de mezcla para <i>muffins</i> en cada molde de papel para <i>muffin</i> que preparó.
					<b>9</b> Hornee durante 25 minutos.
					<b>10</b> Retire los <i>muffins</i> del horno y deje que se enfríen en un estante durante 5 minutos.
					<b>11</b> Sirva 1 <i>muffin</i> .

\*Vea la guía de mercadeo



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

1 *muffin* de maíz con limón y arándanos

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<b>Calorías</b>	<b>146</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	28 mg
<b>Sodio</b>	<b>199 mg</b>
<b>Carbhidrato total</b>	<b>29 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	12 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	88 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

**\*GUÍA DE MERCADEO**

<b>Alimentos tal como se compraron para:</b>	<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Arándanos, frescos	12 oz	1 lb 8 oz

**NOTAS**

- **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 listos, 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.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

<b>25 porciones</b>	<b>50 porciones</b>
Peso: 4 lb 9 oz	Peso: 9 lb 6 oz
Rinde: 25 <i>muffins</i>	Rinde: 50 <i>muffins</i>

