

Muffins verdes (llamados también Franken-Muffins)

La espinaca es un alimento muy saludable, pero puede ser difícil para los niños masticarla. La espinaca casi no tiene sabor cuando se mezcla en batidos o alimentos horneados. ¡Estos muffins saben más como pastelitos, pero pueden ayudar para que su hijo coma más vegetales de color verde oscuro! Es divertido hacer estos muffins para Halloween o para el Día de San Patricio.

Porciones: 24 muffins

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para hornear: 20-25 minutos

Ingredientes

1 taza de harina blanca

1 taza de harina de trigo integral

3/4 taza de azúcar

2 cucharaditas de polvo para hornear

½ cucharadita de bicarbonato de soda para hornear

½ cucharadita de sal

1 ½ cucharaditas de canela

1/4 taza de aceite de canola

3/4 taza de leche

6 onzas de hojas de espinacas tiernas hasta que queden bien licuadas

1 banano grande

2 cucharaditas de vainilla

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En un tazón grande para mezclar, combine los ingredientes secos (harina de trigo integral, harina blanca, azúcar, polvo para hornear, bicarbonato de soda para hornear, sal y canela).
3. Mezcle muy bien los ingredientes secos para evitar que se formen grumos de bicarbonato de soda o de polvo para hornear en sus muffins. *También podría mezclar estos ingredientes en la licuadora antes de usarla para los ingredientes líquidos o húmedos. De este modo, todo quedará bien mezclado.*
4. En una licuadora, mezcle el aceite, la leche, la espinaca, el banano y la vainilla hasta que todo quede licuado. Debe tener una licuadora o un procesador de alimentos para triturar la espinaca. Si la pica con cuchillo no tendrá el mismo resultado.
5. Haga un hoyo grande en el centro de los ingredientes secos en el tazón. Vierta los ingredientes húmedos (de la licuadora) en el hoyo.
6. Revuelva hasta combinar. La harina se debe mezclar ligeramente, ya que si se mezcla demasiado, los muffins se vuelven chiclosos.
7. Rocíe los moldes para muffins con aceite de cocina antiadherente en aerosol. Llene los moldes para muffins con la masa.
8. Hornee los muffins por 20-25 minutos, inserte un cuchillo en el centro del muffin de la mitad hasta que el cuchillo salga limpio.