

# Muffins de fruta perfectos

Estos muffins están llenos de frutas, verduras y mucha **fibra** (por lo tanto son perfectos). Si tiene dificultades para que su hijo coma frutas y verduras, ¡intente agregarlas en muffins como estos! Además, si su hijo tiene dificultades para ir al baño, la fibra en estos muffins puede ayudar con las deposiciones.

**Salen 24 muffins**

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

**Hornee durante 15 minutos**

## Ingredientes

2 tazas de harina de trigo integral (puede usar harina blanca si es todo lo que tiene)

$\frac{3}{4}$  taza de harina de linaza molida (compre en Winco en la sección a granel para ahorrar \$)

$\frac{3}{4}$  taza de germen de trigo (compre en Winco en la sección a granel para ahorrar \$)

$\frac{1}{2}$  taza de azúcar morena (si le gustan los muffins bien dulces, aumente a 1 taza)

(Yo siempre uso  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar morena)

2 cucharaditas de bicarbonato de sodio

1 cucharadita de polvo para hornear

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

2 cucharaditas de canela

2 bananos, machacados

$\frac{1}{2}$  taza de puré de manzana

$\frac{3}{4}$  tasa de leche

2 huevos

1 cucharadita de vainilla

$\frac{1}{2}$  taza de zanahorias ralladas

2 manzanas ralladas (aproximadamente de 1  $\frac{1}{2}$  a 2 tazas, ralladas)

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. Mezcle los ingredientes secos (harina, linaza, germen de trigo, azúcar, bicarbonato de sodio, polvo para hornear, sal y canela) en un tazón grande.
3. Mezcle todo bien para que no queden grumos. Asegúrese de mezclar bien el bicarbonato de sodio y el polvo para hornear, de lo contrario tendrá grumos de bicarbonato de sodio en sus muffins y eso sabe horrible.
4. Mezcle los ingredientes húmedos (bananos, puré de manzana, leche, huevos y vainilla) en un recipiente aparte o en una licuadora.
5. Ralle las zanahorias y las manzanas con un rallador de caja, agréguelas al tazón con los ingredientes húmedos..
6. Haga un hueco en el medio del tazón de ingredientes secos. Vierta los ingredientes húmedos, las zanahorias y las manzanas en el hueco.



7. Incorpore los ingredientes lentamente (es decir, revuelva con cuidado de arriba a abajo). Mezcle para combinar, la harina se debe mezclar ligeramente. Si se mezcla demasiado, los muffins quedarán gomosos.
8. Rocíe los moldes para muffins con aceite de cocina antiadherente en aerosol. Llene los moldes para muffins con  $\frac{1}{4}$  de taza de masa.
9. Hornee por 15 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro del muffin del medio salga limpio.

