



## MUFFINS INTEGRALES DE AVENA ,PERA Y MANZANA

Muffins integrales de avena ,pera y manzana

30 minutos  
45 minutos  
12 porciones

### INGREDIENTES

- 100 gramos de avena en hojuelas
- 200 gramos de harina de trigo, integral
- 5 gramos de polvo de hornear
- 10 gramos de jengibre molido
- 2 piezas de huevo fresco (100 g)
- 1 taza de leche descremada (245 g)
- 30 gramos de azúcar mascabado
- 15 gramos de mix de semillas
- 70 gramos de aceite de girasol alto oleico
- 1 cucharadita de vainilla (5 g)
- 1/2 pieza de pera (95 g)
- 1 pieza de manzana (138 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentamos el horno 180°C, colocamos pirotines en el molde, reservar
- 2º Mezclar los ingredientes secos(harina,avena,polvo de hornear,jengibre ,semillas )
- 3º En otro recipiente mezclamos los huevos,el azúcar ,aceite,vainilla ,leche
- 4º Hacemos un hueco en el centro de los ingredientes secos,agregamos la mezcla líquida anterior y mezclamos suavemente
- 5º Incorporar las frutas peladas y cortadas
- 6º Repartir la mezcla en los pirotines
- 7º Horneamos durante 25 min.aprox
- 8º Retiramos del horno.Dejar enfriar

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (80 g)	% DDR
ENERGÍA	222 kcal	177 kcal	9 %
GRASA	10 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	39 mg	31 mg	10 %
SODIO	72 mg	58 mg	2 %
H. CARBONO	28 g	22 g	7 %
AZÚCARES	5 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	—