

Muffins Dulces de Verduras



Prep:

10 minutos

Total:

35 minutos

Sirve:

12 muffins

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3.5 Qt. Double Walled Bowl
medium mixing bowl
Cookie Sheet (12 ½ x 15 ½)

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Katherine Lawrence
Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews y
propietaria de www.plantbasedhealth.com
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Estos saludables muffins con verduras frescas son rápidos y fáciles de preparar y están buenísimos para desayunar o merendar.

1/3 taza de
agua caliente
(80
ml)
1/4 taza de
semillas de linaza molidas
(28
g)
1/3 taza de
sirope de agave
(80
ml)
2 cucharadas de
sirope de arce
(30
ml)
1 cucharadita de
vainilla
(5
ml)
1/2 taza de
puré de manzana

(128
g) 1 taza de
calabacín, rallado con Cono #1
(110
g) 1 taza de
zanahoria, rallada con Cono #1
(138
g) 1 manzana, rallada con Cono #1
1 $\frac{3}{4}$ tazas de
harina integral para repostería
(210
g) 2 cucharaditas de
levadura en polvo
(10
g) 1 cucharadita de
canela
(5
g) $\frac{1}{2}$ cucharadita de
sal
(2.5
g) $\frac{1}{2}$ taza de
nueces, picadas con Cono #2
(59
g)

Preparación :

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. En un bol pequeño añade el agua y la linaza, removiendo con un tenedor. Deja reposar durante 5 minutos para permitir que la mezcla se espese.
3. En un bol mediano, mezcla los siropes de agave y de arce, la vainilla y el puré de manzana. Añade el calabacín, la zanahoria y la manzana. Añade la mezcla de semillas de lino, remueve y reserva.
4. En el bol de doble pared, combina la harina, la levadura en polvo, la canela y la sal. Agrega los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y remueve para mezclar.
5. Divide la masa en moldes de muffins y pon las nueces por encima.
6. Pon los moldes en una bandeja para hornear y hornea durante 25-35 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio.

Información nutricional por ración

Calorías: 157
Grasa Total: 5g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 188mg
Carbohidratos: 21g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 4g