Muffins (panquecitos) de puré de manzana y mantequilla de maní

Porciones: 18 muffins

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla
1 taza de azúcar
1/2 taza de mantequilla de maní (crema de cacahuate)
2 huevos
1 taza de puré de manzana
2 tazas de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 taza de frutas secas: pasas, arándanos, cerezas o una mezcla

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350 grados F. Cubra los moldes para muffins con papel o rocíe los moldes para muffins con aceite en aerosol.
3. En un tazón grande, mezcle la mantequilla y el azúcar hasta que quede esponjoso. Agregue la mantequilla de maní y los huevos y bata hasta que quede suave. Agregue el puré de manzana. Revuelva hasta que esté bien mezclado.
4. En un tazón mediano, mezcle la harina, el polvo de hornear, la sal y el bicarbonato de sodio. Agregue a la mezcla de mantequilla y azúcar en un tazón grande, revuelva hasta que se humedezca. Incorpore las frutas secas.
5. Llene los moldes para muffins de 1/2 a 2/3 de su capacidad. Hornee de 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados.

Información nutricional: Cada panquecito proporciona 220 calorías, 9 g de grasa total, 4 g de grasa saturada, 220 mg de sodio, 31 g de carbohidratos totales, 1 g de fibra dietética, 4 g de proteína

K-STATE Research and Extension
USDA United States Department of Agriculture National Institute of Food and Agriculture
EFNEP Expanded Food and Nutrition Education Program

This material is based on the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP), supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.

K-STATE Research and Extension
SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program
This institution is an equal opportunity provider.
"The SNAP logo is a service mark of the U.S. Department of Agriculture. USDA does not endorse any goods, services, or enterprises."