

MUFFINS DE NARANJA Y ARÁNDANOS CON NUECES



BeHealthyPA.org

MUFFINS DE NARANJA Y ARÁNDANOS CON NUECES

PORCIONES: 12 MUFFINS | TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 MUFFIN

★ **Calorías:** 204 **Grasa Total:** 7g **Grasa Saturada:** 1g **Sodio:** 255mg **Carbohidrato:** 32g **Fibra dietética:** 2g **Proteína:** 3g

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de trigo
- 1/2 taza de azúcar
- 1 1/2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 1/2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de cáscara de naranja rallada o finamente rebanada y picada
- 3/4 taza de jugo de naranja
- 4 cucharadas de mantequilla o margarina, derretidas (o 4 cucharadas de aceite vegetal, de oliva o de canola)
- 1 huevo (o 2 claras de huevo)
- 3/4 taza de salsa de arándanos en gelatina
- 1/3 taza de nueces picadas
- Suficiente aceite de cocina para engrasar los moldes para los muffins
- 1/3 taza de azúcar en polvo
- 1 cucharadita de agua

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

INSTRUCCIONES

Instrucciones para los muffins:

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Mezcle la harina, el azúcar, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio en un tazón grande.
3. Combine la ralladura de naranja, el jugo, la mantequilla y el huevo en un recipiente aparte.
4. Agregue a la mezcla de naranja a la mezcla de harina. Revuelva hasta mezclar.
5. Incorpore la salsa de arándanos y las nueces.
6. Póngales aceite a los moldes para los muffins.
7. Con una cuchara, vierta la masa en los moldes para los muffins hasta 2/3 de su capacidad.
8. Hornee los muffins por unos 15-20 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
9. Retire cada muffin y enfríe completamente.

Instrucciones para el glaseado:

1. Mezcle el azúcar en polvo y el agua.
2. Agregue el agua según sea necesario para diluir el glaseado.
3. Rocíe sobre los muffins enfriados.

