

Apple Carrot Spinach Muffins

Ingredients:

1 cup all-purpose flour, combined with 1 ½ tsp baking powder and ½ tsp salt
1 cup whole wheat flour, combined with 1 ½ tsp baking powder and ½ tsp salt
1 cup old fashioned oats
2 1/2 tsp baking powder
1/2 tsp baking soda
1/2 tsp ground cinnamon
1/2 tsp ground ginger
3/4 cup light brown sugar
1 cup unsweetened applesauce (you could also use grated apple if you prefer
1 cup grated carrot
1 large handful of raw spinach leaves, finely chopped (about 1/2 cup chopped)
2 large eggs
1/2 tsp vanilla extract
1/2 cup milk
1/4 cup vegetable oil (or other cooking oil you like)
1/4 cup canned pumpkin

Directions:

Preheat oven to 350F and grease a 24 cup muffin tin (or use cupcake liners).

Place the flour, oats, baking powder, baking soda, spices and sugar into a large bowl and stir until combined.

Add eggs, vanilla extract, milk, pumpkin and vegetable oil. Mix well with a spoon.

Use a food processor to grate your veggies for best result, or you may grate by hand.

Add applesauce (or grated apple), grated carrots, and spinach to your mixture, and mix well.

Your batter should be relatively thick

Place a couple of spoonfuls of batter in to each muffin cup. (I use a cookie dough scoop to make sure the muffins come out evenly, and I do 2 scoops in each muffin cup.) This makes about 24 muffins for me.

Place in the oven for 15-20 minutes, until your muffins rise and a toothpick comes out clean.

Cool and serve. (To freeze left overs, remove muffins from pan, and place on a freezer safe plate or bowl. Once the muffins are frozen, you may transfer them to a freezer bag and put back in the freezer.

Muffins De Manzana Y Zanahoria Y Espinacas

Ingredientes:

1 taza de harina para todo uso, combinada con 1 ½ cucharadita de polvo para hornear y ½ cucharadita de sal
1 taza de harina de trigo integral, combinada con 1 ½ cucharadita de polvo para hornear y ½ cucharadita de sal
1 taza de avena antigua
2 1/2 cucharadita de levadura en polvo
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de jengibre molido
3/4 taza de azúcar moreno claro
1 taza de puré de manzana sin azúcar (también puedes usar manzana rallada si lo prefieres)
1 taza de zanahoria rallada
1 puño grande de hojas de espinaca crudas, finamente picadas (alrededor de 1/2 taza picada)
2 huevos grandes
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 taza de leche
1/4 taza de aceite vegetal (u otro aceite de cocina que te guste)
1/4 taza de calabaza enlatada

Direcciones:

Precaliente el horno a 350F y engrase un molde para muffins de 24 tazas (o use moldes para cupcakes). Coloque la harina, la avena, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, las especias y el azúcar en un tazón grande y revuelva hasta que se mezclen.

Agregue los huevos, el extracto de vainilla, la leche, la calabaza y el aceite vegetal. Mezcla bien con una cuchara.

Use un procesador de alimentos para rallar las verduras para obtener mejores resultados, o puede rallarlas a mano.

Agregue puré de manzana (o manzana rallada), zanahorias ralladas y espinacas a su mezcla, y mezcle bien.

Tu masa debe ser relativamente espesa.

Coloque un par de cucharadas de masa en cada molde para muffins. (Uso una cuchara de masa para galletas para asegurarme de que los panecillos salgan uniformemente, y hago 2 cucharadas en cada molde para panecillos) hace unos 24 panecillos para mí.

Metemos en el horno durante 15-20 minutos, hasta que tus muffins suban y con un palillo verque salga limpio.

Enfriar y servir. (Para congelar las sobras, retire los muffins del molde y colóquelos en un congelador plato o tazón seguro. Una vez que los panecillos estén congelados, puede transferirlos a una bolsa para congelary poner de nuevo en el congelador.