

# Prepare sus propios muffins

Los muffins son excelentes para llevárselos consigo para el desayuno o como snack.

Prepare un tanda grande un día que tenga tiempo. ¡Luego tome uno para llevárselo consigo! Siga estos pasos para preparar 12 muffins.

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Rocié un molde para 12 muffins con aceite en aerosol. O use moldes de papel para muffins.
3. Prepare la mezcla seca para muffins: en un tazón grande, revuelva 1½ taza de harina de trigo integral con 1 taza de harina común, 1½ cucharadita de polvo para hornear y ¼ cucharadita de sal. Añada **Sazones secos opcionales**.
4. Prepare la mezcla húmeda para muffins: en un tazón mediano, bata 2 huevos grandes, con 1 taza de leche sin grasa o baja en grasa, ¾ taza de azúcar morena o granulada, 2 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida, 2 cucharadas de aceite de canola y una cucharadita de esencia de vainilla. Añada **Sazones húmedos opcionales**.
5. Agregue la mezcla húmeda a la mezcla seca. Revuelva hasta que estén bien combinadas. Incorpore las **Frutas y verduras y las Adiciones opcionales**.
6. Hornee los muffins, de 20 a 25 minutos, hasta que al insertar un palillo o picadientes en el centro, salga untado con solo un par de migas húmedas.
7. Deje enfriar en el molde por 10 minutos. Sáquelos del molde y déjelos enfriar completamente.



Sazones secos opcionales (1 a 1½ cucharadita en total)	+	Sazones húmedos opcionales	+	Frutas y verduras (2 tazas en total)	+	Adiciones opcionales (hasta ½ taza en total)
Canela molida		½ cucharadita de esencia de coco o almendra		Bayas frescas o congeladas (sin descongelar)		Fruta seca, como pasas, cerezas, grosellas o arándanos rojos
Nuez moscada molida		1 cucharada de cáscara rallada de limón, lima o naranja		Plátanos en pedacitos o en puré		Nueces tostadas trituradas o en tajadas delgadas
Pimienta inglesa o de Jamaica molida				Mango o piña en pedacitos		Mini chispas de chocolate
Jengibre molido				Manzanas o peras ralladas		Coco sin azúcar, rallado
Especias para pastel de calabaza				Zanahorias, calabacines o nabo blanco rallado		



## ¡Pruebe estas combinaciones!

### Muffins de plátano con nueces y especias

Agregue ½ cucharadita de cada especia: canela, nuez moscada y pimienta inglesa o de Jamaica molida a la mezcla seca. Combine la mezcla húmeda con la seca. Incorpore los pedacitos de plátano y las pacanas trituradas.

### Muffins de calabacín con pasas

Agregue 1 cucharadita de canela molida a la mezcla seca. Combine la mezcla húmeda con la seca. Incorpore el calabacín y las pasas.

### Muffins de arándanos azules y jengibre

Agregue 1½ cucharadita de jengibre molido a la mezcla seca. Combine la mezcla húmeda con la seca. Incorpore los arándanos azules.

### Sugerencias del chef:

- Para congelar los muffins que sobran, envuelva cada uno en envoltura de plástico. Échelos en un recipiente hermético. Congele hasta por 1 mes.
- Use frutas y verduras que están empezando a madurarse demasiado.
- Para hacer pan en vez de muffins, rocié un molde para pan con aceite en aerosol. Hornee a 375° F de 50 a 60 minutos.