



RAISIN BRAN MUFFINS

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 muffin

COOK TIME: 20-25 minutes

SERVES: 16

INGREDIENTS

- ½ cup vegetable oil
- 3 cups Raisin Bran cereal
- 1 ½ cup of 1% milk
- 1 cup whole wheat flour
- 1 cup all-purpose flour
- 4 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- 2 large eggs, lightly beaten
- ½ cup packed dark brown sugar



PREPARATION

1. Preheat oven to 400°F. Lightly oil a 12-cup standard muffin tin, or use paper liners.
2. In a medium bowl, combine cereal and milk; let stand until softened, about 5 minutes.
3. In a small bowl, whisk together flours, baking powder, cinnamon and salt.
4. Stir oil, egg, and sugar into cereal mixture. Combine with flour mixture.
5. Pour ¼ cup in each baking sheet cup. Bake until a toothpick inserted in the center of a muffin comes out clean, for about 20-25 minutes.
6. Cool in tin 5 minutes, then turn to a wire rack; let cool completely. Store up to 5 days at room temperature in a resealable plastic bag.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 190, Total Fat 8g, Carbohydrates 27g, Fiber 2g, Protein 4g, Sodium 210mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

<http://www.marthastewart.com/338280/raisin-bran-muffins>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



MUFFINS DE RAISIN BRAN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 muffin

TIEMPO DE COCCIÓN: 20-25 minutos

PORCIONES: 16

INGREDIENTES

- ½ taza de aceite vegetal
- 3 tazas de cereal Raisin Bran
- 1 ½ taza de leche 1%
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de harina para todo uso
- 4 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 2 huevos grandes, batidos ligeramente
- ½ taza de azúcar morena



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 400°F. Ligeramente ponga un poco de aceite a un molde de molletes de 12 tazas o, use forros de papel.
2. En un tazón mediano, combine el cereal y la leche; deje reposar hasta que estén suaves, unos 5 minutos.
3. En un tazón pequeño, mezcle las harinas, el polvo de hornear, la canela y la sal.
4. Mezcle el aceite, los huevos y el azúcar en la mezcla del cereal. Combine con la mezcla de harina.
5. Vierta ¼ de taza en cada taza del molde de molletes. Hornear hasta que un palillo insertado en el centro de un muffin salga limpio, durante unos 20-25 minutos.
6. Enfriar en el molde unos 5 minutos, luego transfiera a una rejilla para enfriar, y dejar enfriar por completo. Almacenar hasta 5 días a temperatura ambiente en una bolsa de plástico con cierre.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 190, Grasa Total 8g, Carbohidratos 27g, Fibra 2g, Proteína 4g, Sodio 210mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

<http://www.marthastewart.com/338280/raisin-bran-muffins>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés