

# Muffins de piña y zanahoria

12 porciones

## Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de piña triturada con jugo
- 5 cucharadas de aceite de canola
- ¼ de taza de agua fría
- 1 cucharada de vinagre blanco destilado
- 1 ½ tazas de harina común
- ¾ de taza de azúcar moreno, compactado
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de sal
- Pizca de nuez moscada molida, especias para pastel de calabaza o especias para pastel de manzana
- Espray de cocina antiadherente

### Ingredientes opcionales:

- ½ taza de nueces picadas (o ½ taza de pasas)



## Preparación

1. Precaliente el horno a los 350°F.
2. Enjuague y pele las zanahorias. Ralle con el rallador. Mida ¾ de taza de zanahoria rallada.
3. En un tazón mediano, agregue la piña con el jugo, el aceite, el agua, el vinagre y la zanahoria rallada. Mezcle con un tenedor para combinar.
4. En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar moreno, el bicarbonato de sodio, la canela, la sal y la nuez moscada. Mezcle bien con un tenedor para deshacer los grumos.
5. Agregue los ingredientes mojados a los ingredientes secos. Mezcle solo hasta que esté combinado.
6. Si usa nueces o pasas, agréguelas suavemente ahora.
7. Cubra un molde para muffins con espray de cocina antiadherente. Llene cada molde aproximadamente ¾ de su capacidad con masa. Hornee en la rejilla central del horno hasta que la parte superior de los muffins esté dorada, y al insertar un palillo, salga limpio, aproximadamente 20-25 minutos.

### Notas del chef:

- Use harina integral en lugar de la mitad de la harina común.
- Para hacerlos como pastel, vierta la masa en un molde para hornear de 8 pulgadas. Hornee hasta que la parte superior esté dorada y al insertar un palillo, salga limpio, aproximadamente 30-40 minutos.
- Esta receta no funciona bien cuando se dobla o se hornea como pastel en cualquier molde de más de 8 pulgadas.
- Para hacer de estos un postre de magdalenas, agregue un glaseado de queso crema. Mezcle 4 cucharadas de queso crema suave, 2/3 de taza de yogur natural sin grasa y 1-2 cucharadas de miel hasta que esté suave y cremoso. Extienda una capa fina de glaseado sobre cada muffin.
- Puede forrar el molde para muffins con moldes de papel para muffins en lugar de espray de cocina, si lo desea.
- Haga un lote doble. Los muffins congelan bien por hasta 2 semanas. Saque uno cada mañana para un desayuno para llevar. Recaliéntelos en un microondas por 1 minuto o en el horno tostador durante 5 minutos.



**SNAP-Ed**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd