

# Muffins (Panecillos) de Arándano Azúl

Sirve: 12 porciones

## Ingredientes

**1/2 taza** aceite vegetal

**1 taza** azúcar

**2** huevo

**1/2 taza** leche bajo en grasa

**1 cucharadita** vainilla

**2 tazas** harina

**2 cucharaditas** polvo para hornear

**1/2 cucharadita** sal

**2 tazas** arándanos azules (frescos o congelados)

## Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Engrase los moldes para panqué.
3. En un tazón hondo, revuelva el aceite y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Agregue los huevos, leche y vainilla. Mezcle hasta incorporar bien todos los ingredientes.
5. En un tazón mediano, revuelva la harina, polvo para hornear y la sal.
6. A la mezcla de aceite y azúcar agregue la mezcla de harina. Incorpore todos los ingredientes.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>250</b>
Grasa total	11 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	30 mg
Sodio	200 mg
Total de Carbohidrato	37 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	20 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

7. Agregue los arándanos azules a la pasta para hornear.

8. Llene cada  $\frac{2}{3}$  de cada espacio con la pasta.

9. Cocine en el horno durante 25 a 30 minutos.

**Origen:** Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Recetas del Sitio Web