



**GLEANERS**  
EST. 1977  
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.



## MUFFINS DE PIÑA Y ZANAHORIA

### MATERIALES:

Abrelatas • Cucharas de medir • Cucharón • Molde para 12 muffins • Pelador de verduras • Rallador de cuatro lados • Tazas de medir • Tazón grande • Tazón mediano • Tenedor

### INGREDIENTES:

1 zanahoria mediana  
1 taza de piña enlatada triturada, con su jugo  
5 cucharadas de aceite de canola  
¼ taza de agua fría  
1 cucharada de vinagre blanco destilado  
1½ taza de harina común  
¾ taza de azúcar morena light, bien compactada  
1 cucharadita de bicarbonato de soda  
1 cucharadita de canela molida  
¼ cucharadita de sal  
Una pizca de nuez mocada molida, especias para pastel de calabaza o especias para pastel de manzana.  
Aceite en aerosol

Sirve 12; 1 muffin por porción

*\*Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

**Busca más recetas al: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)**

# INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Lave y pele la zanahoria. Rállela. Mida  $\frac{3}{4}$  taza de la zanahoria rallada.
3. En un tazón mediano, eche la piña con su jugo, el aceite, el agua, el vinagre y la zanahoria rallada. Mezcle con un tenedor.
4. En un tazón grande, mezcle la harina, la azúcar morena, el bicarbonato de soda, la canela, la sal y la nuez moscada. Mezcle bien con un tenedor hasta que no haya grumos.
5. Agregue los ingredientes líquidos a los secos. Mezcle bien.
6. Si va a usar nueces de Castilla o pasas, échelas ahora y revuelva cuidadosamente.
7. Rocíe el molde para muffins con aceite en aerosol. Llene cada moldecito hasta  $\frac{3}{4}$  con la masa. Hornee en la parrilla del medio del horno hasta que la parte de encima de los muffins estén doradas

## Notas:

- Puede utilizar harina de trigo integral para remplazar la mitad de la harina común.
- Puede prepararlos como pastel, echando la masa en un recipiente para hornear de 8 pulgadas. Hornee hasta que la parte de encima esté dorada y al insertar un palillo en el centro salga limpio, de 30 a 40 minutos.
- Puede preparar dos tandas. Los muffins se pueden congelar hasta por 2 semanas. Saque uno cada mañana para tener un desayuno listo para llevar. Caliente en el microondas por 1 minuto o en el horno eléctrico por 5 minutos.