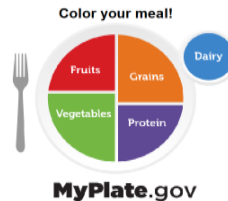


## MUFFINS CON CUALQUIER TIPO DE FRUTA



Tamaño de porción: 1 muffin Número de porciones: 9

### Ingredientes

- |   |   |
|---|---|
| <b>Aceite en aerosol</b>  | <b>2 cucharadas de mantequilla, derretida</b> |
| <b>1¼ tazas de harina de trigo integral</b>                           | <b>¾ taza de yogurt natural bajo en grasa</b> |
| <b>¼ de taza de azúcar</b>  | <b>1 huevo, batido</b>                        |
| <b>1 cucharadita de polvo para hornear</b>                            | <b>½ cucharadita de extracto de vainilla</b>  |
| <b>1 taza de blueberries u otra fruta, fresca o congelada, picada</b> |   |

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F. Cubra un molde de muffins con aceite y ponga un capacillo.
2. Combine la harina, azúcar y polvo para hornear en un recipiente.
3. En un recipiente mediano, combine el yogurt, la mantequilla derretida, el huevo y la vainilla.
4. Mezcle los ingredientes húmedos con los secos hasta que toda la mezcla quede homogénea.
5. Incorpore la fruta de su preferencia y añada el batido a al molde.
6. Hornee por 20-25 minutos y disfrute. Puede congelar o refrigerar los muffins sobrantes.

Mire ésta  
receta aquí



*Vea que más hemos estado cocinando*

- @Gleanersfan
- @Gleanerskitchen
- @GleanersKitchen

*Suscríbase para consejos  
de salud en:*

Text **HEALTHYEATS**  
to **833-956-1009**

# ¿Necesita más ayuda para comprar alimentos?

## LLame para aplicar a los beneficios de SNAP

### Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

**1-888-544-8773**



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan  
(Food Bank Council of Michigan)  
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan  
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRUBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALI-MENOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.