

Muffins De Chocolate Y Calabacín

12 porciones

El calabacín es perfecto para agregar a los productos horneados porque tiene un sabor suave y los mantienen húmedos sin tener que agregar grasa extra a la receta.

- 1/2 taza de harina de trigo integral
- 1/2 taza de harina para todo uso
- 1/3 taza de cacao en polvo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 huevo
- 1/3 taza de azúcar moreno
- 1/2 taza de leche sin grasa
- 1 plátano maduro, frotado suavemente con agua corriente fría, pelado y triturado
- 1 calabacín mediano, lavado con un cepillo para verduras limpio con agua corriente, rallado (1 taza)

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350°F. Coloque capacillos en una bandeja para 12 muffins.
3. En un tazón grande, combine las harinas, el cacao en polvo, levadura en polvo y el bicarbonato de sodio. Mezcla bien.
4. Rompa el huevo en un tazón mediano. Lávese las manos con agua y jabón después de romper el huevo crudo. Agregue el azúcar moreno, la leche, el plátano y el calabacín rallado y mezcle bien.
5. Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y revuelva lo suficiente para combinarlos.
6. Divida la mezcla en 12 capacillos para muffins.
7. Hornee por 20 minutos o hasta que al insertar un palillo cerca del centro, éste salga limpio.
8. Guarde los muffins en un recipiente hermético a temperatura ambiente durante dos o tres días o congélelos hasta por tres meses.



Información nutricional por 1 muffin: Calorías 80, Grasa total 1g, Grasa saturada 0g, Colesterol 15mg, Sodio 100mg, Carbohidratos totales 16g, Fibra 2g, Azúcares totales 6g, Incluye 4g de azúcares agregados, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 10%, Potasio 4%.