

# Banana Berry Muffins

12 Servings

## Ingredients

- 4 Tbs unsweetened **applesauce**
- ¼ cup **sugar**
- 1 **egg**
- 2 ripe **bananas**
- 2 Tbs **water**
- ¼ cup **all purpose flour**
- ¼ cup **whole wheat flour**
- ¼ cup **quick cooking oats**
- ½ tsp **baking powder**
- ½ tsp **baking soda**
- ¼ tsp **salt**
- ¼ cup **blueberries or strawberries** (fresh or frozen)
- Non-stick **cooking spray**



## Nutrition Information

Serving Size: 1 muffin

Calories: 70  
Total Fat: 0.5g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 2g  
Sodium: 105mg  
Carbohydrates: 15g  
Added Sugar: 4g  
Fiber: 1g

## Instructions

1. Preheat oven to 350°F. Spray a 12-cup muffin pan with non-stick cooking spray.
2. In a medium-sized bowl, combine applesauce, sugar, egg, banana, and water. Mix well.
3. In a large bowl, mix flours, oats, baking powder, baking soda, and salt.
4. Add the applesauce mixture to the bowl with the dry ingredients. Mix just until the batter is moist.
5. Gently add berries into the mixture.
6. Fill each muffin cup ¾ full with batter.
7. Bake for 25-30 minutes until lightly brown.
8. Cool for 10 minutes and remove from pan.

# Muffins / Panecillos de Banana y Fresas

12 Porciones

## Ingredientes

- 4 cucharadas de **puré de manzana** (sin azúcar)
- ¼ taza de **azúcar**
- 1 **huevo**
- 2 **bananos**
- 2 cucharadas de agua
- ¼ taza de **harina**
- ¼ taza de **harina integral**
- ¼ taza de **avena**
- ½ cucharadita de **polvo de hornear**
- ½ cucharadita de **bicarbonato de sodio**
- ½ cucharadita de **sal**
- ¼ taza de **fresas o arándanos** (frescos o congelados)
- Aceite en aerosol**



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 muffin

Calorías: 70  
Grasa Total: 0.5g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 2g  
Sodio: 105mg  
Carbohidratos: 15g  
Azúcar Agregado: 4g  
Fibra: 1g

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados. Engrase los moldes para muffin con aceite en aerosol..
2. En un tazón mediano, combine el puré de manzanas, azúcar, huevo, bananos y agua. Mezcle bien.
3. En otro tazón grande, mezcle las harinas, avena, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, y sal.
4. Añada la mezcla con las manzanas al tazón con los ingredientes secos. Mezcle hasta que esté bien y añada los arándanos/fresas. Combine suavemente.
5. Vierta la mezcla en los moldes para muffin hasta que estén ¾ llenos.
6. Hornear por 25-30 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos.

