

# Blueberry Muffins

12 Servings

## Ingredients

- ½ cup **vegetable oil**
- 1 cup **sugar**
- 2 **eggs**
- ½ cup **milk**, low-fat
- 1 tsp **vanilla**
- 2 cups **flour**
- 2 tsp **baking powder**
- ½ tsp **salt**
- 2 cups **blueberries**, fresh or frozen



## Nutrition Information

Serving Size: 1 muffin

Calories: 250  
Total Fat: 11g  
Saturated Fat: 1.5g  
Protein: 4g  
Sodium: 115mg  
Carbohydrates: 37g  
Added Sugar: 17g  
Fiber: 1g

## Instructions

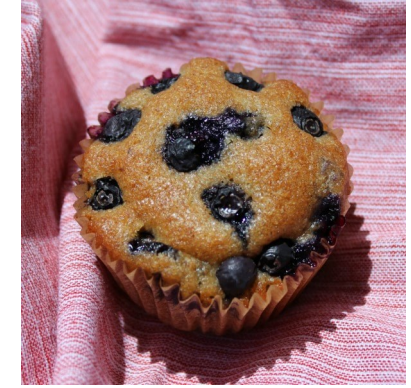
1. Preheat the oven to 375°F and grease the muffin pan.
2. In a large mixing bowl, stir the oil and sugar until creamy.
3. Add eggs, milk, and vanilla. Mix until blended.
4. In a medium mixing bowl, stir together the flour, baking powder, and salt.
5. Add the flour mix to the oil and sugar mix in the large bowl. Stir together.
6. Stir the blueberries into the batter.
7. Fill each muffin cup  $\frac{3}{4}$  full with batter.
8. Bake for 25 to 30 minutes.

# Muffins de Arándanos

12 Porciones

## Ingredientes

- ½ taza **aceite vegetal**
- 1 taza **azúcar**
- 2 huevos
- ½ taza **leche** baja en grasa
- 1 cucharadita **vainilla**
- 2 tazas harina
- 2 cucharaditas **polvo de hornear**
- ½ cucharadita **sal**
- 2 tazas **arándanos** (frescos o congelados)



## Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 muffin

Calorías: 250  
Grasa Total: 11g  
Grasa Saturada: 1.5g  
Proteína: 4g  
Sodio: 115mg  
Carbohidratos: 37g  
Azúcar Agregado: 17g  
Fibra: 1g

## Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F. Engrase los moldes para muffin con aceite en spray o un poco de aceite.
2. En un tazón grande, combine el aceite y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Agregue los huevos, leche y vainilla. Mezcle hasta incorporar bien todos los ingredientes.
4. En un tazón mediano, revuelva la harina, polvo de hornear y sal.
5. A la mezcla de aceite y azúcar agregue la mezcla de harina. Incorpore todos los ingredientes.
6. Agregue los arándanos a la mezcla para hornear.
7. Vierta la mezcla en los moldes para muffin hasta que estén  $\frac{3}{4}$  llenos.
8. Hornear por 25-30 minutos.