

Peach Bran Muffins

12 Servings

Ingredients

1 ½ cups **bran cereal**
1 cup **milk**, low-fat
1 **egg**, beaten
¼ cup **vegetable oil**
1 cup **whole wheat flour**
¼ cup **sugar**
2 tsp **baking powder**
½ tsp **baking soda**
½ tsp **cinnamon**
¼ tsp **salt**
1 cup drained **canned peaches**- in their own juice, not syrup (chopped)
Optional: lemon zest

Instructions

1. Preheat oven to 400°F.
2. In a medium bowl, combine bran cereal and milk. Let soak for 3 minutes or until liquid is absorbed.
3. Stir in egg and oil.
4. In another bowl, combine flour, sugar, baking powder, baking soda, cinnamon, and salt. If using lemon zest, add that too.
5. Add bran mixture all at once to flour mixture, stirring just until wet. Batter will be thick.
6. Gently stir in peaches.
7. Fill muffin cups coated with nonstick cooking spray to just below the rim, making sure not to fill completely.
8. Bake for 20-25 minutes.
9. Cool in pan for 10 minutes, remove, and serve.



Nutrition Information

Serving Size: 1 muffin

Calories: 140
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 1g
Protein: 4g
Sodium: 135mg
Carbohydrates: 21g
Added Sugar: 4g
Fiber: 1g

Muffins de Melocotón y Cereal de Salvado de Trigo

12 Porciones

Ingredientes

1½ taza de **cereal de salvado de trigo**
1 taza de **leche baja en grasa**
1 **huevo** (batido)
¼ taza de **aceite vegetal**
1 taza de **harina integral**
¼ taza de **azúcar**
2 cucharaditas **polvo de hornear**
½ cucharadita **bicarbonato de sodio**
½ cucharadita **canela**
¼ cucharadita **sal**
1 taza **melocotones** picados, frescos o enlatados en jugo 100% de fruta (escurridos)
Opcional: cáscara de limón rallada

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 grados. Engrase los moldes para muffin con aceite en aerosol.
2. En un tazón mediano, combine el cereal y la leche. Deje remojar hasta que la leche se absorba completamente. Agregue el aceite y huevo.
3. En otro tazón, combine la harina, azúcar, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, canela, sal, y cáscara de limón si se use.
4. Agregue el cereal mojado a los ingredientes secos y mezcle. Agregue los melocotones y mezcle.
5. Vierta la mezcla en los moldes para muffin hasta que estén ¾ llenos. Hornee por 20-25 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 muffin

Calorías: 140
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 1g
Proteína: 4g
Sodio: 135mg
Carbohidratos: 21g
Azúcar Agregado: 4g
Fibra: 1g