

Blueberry Corn Muffins

Prep Time: 15 minutes

Cook Time: 15-18 minutes

Servings: 12 muffins



Ingredients:

- 1 ¼ cups yellow cornmeal
- ¾ cup all-purpose flour
- 2 Tablespoons granulated sugar
- 3 teaspoons baking powder
- ¼ teaspoon salt
- 1 egg
- 1 cup 1% low fat milk
- 1/3 cup oil
- 1 ½ cups frozen blueberries
- Non-stick cooking spray (Optional)

Directions:

- Preheat oven to 400 degrees.
- Prepare 12 muffin cups with non-stick cooking spray or paper muffin liners
- In a large bowl, combine cornmeal, flour, sugar, baking powder, and salt. Stir to combine completely.
- In a small bowl, beat egg. Stir in milk and oil.
- Add milk mixture to dry mixture. Stir until just combined- do not over mix.
- Add blueberries being careful not to mash. Spoon mixture into muffin cups.
- Bake 15 to 18 minutes or until a toothpick inserted in center of muffin comes out clean.



Per serving: Calories: 180; Total fat: 7 g; Saturated fat: 0.5 g; Sodium: 200 mg; Carbohydrate: 25 g; Fiber: 1 g;

Blueberry Corn Muffins

Prep Time: 15 minutes

Cook Time: 15-18 minutes

Servings: 12 muffins



Ingredients:

- 1 ¼ cups yellow cornmeal
- ¾ cup all-purpose flour
- 2 Tablespoons granulated sugar
- 3 teaspoons baking powder
- ¼ teaspoon salt
- 1 egg
- 1 cup 1% low fat milk
- 1/3 cup oil
- 1 ½ cups frozen blueberries
- Non-stick cooking spray (Optional)

Directions:

- Preheat oven to 400 degrees.
- Prepare 12 muffin cups with non-stick cooking spray or paper muffin liners
- In a large bowl, combine cornmeal, flour, sugar, baking powder, and salt. Stir to combine completely.
- In a small bowl, beat egg. Stir in milk and oil.
- Add milk mixture to dry mixture. Stir until just combined- do not over mix.
- Add blueberries being careful not to mash. Spoon mixture into muffin cups.
- Bake 15 to 18 minutes or until a toothpick inserted in center of muffin comes out clean.



Per serving: Calories: 180; Total fat: 7 g; Saturated fat: 0.5 g; Sodium: 200 mg; Carbohydrate: 25 g; Fiber: 1 g;

Muffins de maíz y arándanos

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15-18 minutos

Porciones 12



Ingredientes:

- 1 ¼ tazas de harina de maíz amarillo
- ¾ taza de harina común
- 2 cucharadas de azúcar granulada
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 taza de leche baja en grasa al 1%
- 1/3 de taza de aceite
- 1 ½ tazas de arándanos congelados

Preparación:

- Precalienta el horno a 400 grados.
- Prepara 12 moldes para muffin con aerosol para cocinar antiadherente o papel de repostería para muffins.
- En un recipiente grande, mezcla la harina de maíz, la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. Revuelve para mezclarlos por completo.
- En un recipiente pequeño, bate el huevo. Revuelve la leche y el aceite.
- Añade la mezcla de leche a la mezcla seca. Revuélvelas hasta que se unan.
- Añade los arándanos con cuidado para no aplastarlos. Con una cuchara, coloca la mezcla en los moldes para muffins.
- Hornea durante 15 a 18 minutos o hasta que al insertar un mondadientes en el centro del muffin salga limpio.

Calorías: 180; Grasa total: 7 g; Grasa saturada: 0.5g; Sodio: 200 mg; Carbohidratos: 25g; Fibra: 1 g



Muffins de maíz y arándanos

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15-18 minutos

Porciones 12



Ingredientes:

- 1 ¼ tazas de harina de maíz amarillo
- ¾ taza de harina común
- 2 cucharadas de azúcar granulada
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 taza de leche baja en grasa al 1%
- 1/3 de taza de aceite
- 1 ½ tazas de arándanos congelados

Preparación:

- Precalienta el horno a 400 grados.
- Prepara 12 moldes para muffin con aerosol para cocinar antiadherente o papel de repostería para muffins.
- En un recipiente grande, mezcla la harina de maíz, la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. Revuelve para mezclarlos por completo.
- En un recipiente pequeño, bate el huevo. Revuelve la leche y el aceite.
- Añade la mezcla de leche a la mezcla seca. Revuélvelas hasta que se unan.
- Añade los arándanos con cuidado para no aplastarlos. Con una cuchara, coloca la mezcla en los moldes para muffins.
- Hornea durante 15 a 18 minutos o hasta que al insertar un mondadientes en el centro del muffin salga limpio.

Calorías: 180; Grasa total: 7 g; Grasa saturada: 0.5g; Sodio: 200 mg; Carbohidratos: 25g; Fibra: 1 g

