

## Súper Muffins De Fresa

12 porciones

- ½ aza de fresas frescas, picadas
- 1 huevo
- 1/3 taza de aceite vegetal
- ½ taza de azúcar moreno, ligeramente empacado
- 1 taza de puré de manzana o fresa (sin azúcar añadido)
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- 1 taza de avena de cocción rápida

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las fresas con agua corriente fría.
3. Precaliente el horno a 350°F (180°C). Forre un molde para muffins con 12 moldes para hornear o rocíelo con aceite en aerosol antiadherente.
4. Rompa el huevo en un tazón mediano. Lávese las manos con agua y jabón después de manipular un huevo crudo. Agregue el aceite, el azúcar moreno y el puré de manzana. Mezcle bien.
5. En otro tazón mediano, combine la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal, si lo desea. Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos y mezcle hasta que se humedezcan.
6. Con cuidado, agregue las fresas y la avena.
7. Divida la mezcla en 12 moldes para muffins. Espolvoree con avena adicional si lo desea.
8. Hornee durante unos 20 minutos, hasta que estén dorados o al insertar un palillo cerca del centro, éste salga limpio.
9. Retire del horno y deje enfriar.
10. Guarde los muffins en un recipiente hermético a temperatura ambiente durante dos o tres días, o congélelos hasta por tres meses.



**Información nutricional por porción (1 muffin):** Calorías 170, Grasa total 7g, Grasa saturada 1g, Colesterol 15mg, Sodio 60mg, Carbohidratos totales 24g, Fibra 2g, Azúcares totales 12g, Azúcares añadidas 9g, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 6%, Potasio 2%.