Celebrando la Estacionalidad: Recetas cultivadas en Wisconsin para el entorno de la primera infancia
www.rootedwi.org/recipes

Tipo de comida: desayuno de otoño
Componentes alimenticios utilizados: granos
Cultivo de especialidad: manzanas

Muffin de Manzana y Avena				
Ingredientes	**8 porciones**		**25 porciones**	
	Medida	Peso	Medida	Peso
Avena integral, seca	1 ⅓ tazas	3.2 oz	4 tazas	
Harina para todo uso	½ taza	2.5 oz	1 ½ tazas	
Harina de trigo integral*	½ taza	2.5 oz	1 ½ tazas	
Azúcar morena	¼ taza		⅔ taza	
Levadura en Polvo	¼ cucharadita		4 cucharaditas	
Bicarbonato de sodio	⅓ cucharadita		1 cucharadita	
Sal	⅓ cucharadita		1 cucharadita	
Canela en polvo	⅔ cucharadita		2 cucharaditas	
Yogurt	⅓ taza		1 taza	
Leche desnatada	⅓ taza		1 taza	
Aceite vegetal	1 ⅓ Cucharadas		4 Cucharadas	
Huevo, mediano-grande	1		2	
Manzana rallada	1 taza	3/4 libra, ~3 manzanas medianas	3 tazas	3 libras, ~9 manzanas medianas

Instrucciones:

1. Ralle las manzanas con un rallador de queso o un procesador de alimentos.
2. En un tazón grande, mezcle la avena, las harinas, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela

3. En un tazón mediano, mezcle la leche descremada, el yogur, el aceite y los huevos. Por último, agregue las manzanas ralladas.
4. Revuelva la mezcla de manzana húmeda con la mezcla seca hasta que se humedezca. La masa tendrá grumos.

Para hornear:

5. Caliente el horno a 400 grados F. Engrase 12 moldes para muffins estándar o forre con revestimientos de papel.
6. Distribuya la masa en los moldes, llenando cada taza a ⅔ de su capacidad.
7. Hornee hasta que los muffins estén dorados y un palillo salga limpio, aproximadamente 20 a 25 minutos.
8. Retire los muffins del sartén y enfríe sobre rejillas de alambre.

Sustituciones:

1. Use la misma cantidad de avena instantánea en vez de avena entera integral
2. Si no tiene yogur o leche, sustituye los por suero de leche / leche cortada o 1 taza de leche más 2 cucharadas de vinagre / jugo de limón.

Consejos:

1. Una manzana mediana es aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis.

Tamaño de porción para **desayuno:**

Groupo de Edad	**Tamaño de la Porción**
Edades 1-2	½ muffin
Edades 3-5	1 muffin

NOTA: La cantidad de porciones se basa en 1 porción de muffin para edades de 3 a 5 años; La cantidad de porciones puede aumentar o disminuir según las edades de los niños servidos y la cantidad servida. Esta receta proporciona ¼ taza de fruta y el equivalente a 0.9 oz de granos por porción.