

SWEET POTATO AND ZUCCHINI MUFFINS

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (1 MUFFIN; MAKES 18 SERVINGS):

124 calories; 18 grams carbohydrate; 5 grams fat; 2 grams protein; 1 gram dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.83

INGREDIENTS

1½ cups of whole wheat flour
1 tsp baking soda
1 tsp ground cinnamon
½ tsp salt
¼ cup butter made with canola oil
¼ cup olive or canola oil
½ cup honey
1 egg
1 tsp vanilla extract
1 cup unsweetened applesauce
1 cup shredded zucchini
1 cup shredded sweet potato

DIRECTIONS

Preheat your oven to 350°F. In a medium bowl whisk together the flour, baking soda, cinnamon, and salt. In a large bowl mix (preferably with an electric whisk or beaters) the butter, oil, honey, egg, and vanilla together. Then, add flour mixture until well combined. The batter will be fairly thick at this point. Squeeze out excess water from zucchini and add applesauce, zucchini, and sweet potato to batter. With a spoon evenly divide batter into 18 muffin cups that have been coated with vegetable oil spray. Bake for 22 to 24 minutes or until a toothpick comes out clean and muffins are beginning to turn golden brown on top.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PASTELILLOS DE CAMOTE Y CALABACÍN

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 18 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 PASTELILLO):

124 calorías; 18 gramos carbohidratos; 5 gramos grasa; 2 gramos proteína; 1 gramo fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.83

INGREDIENTES

1½ tazas de harina de trigo integral
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 cucharadita de canela en polvo
½ cucharadita de sal
¼ taza de mantequilla hecha con aceite de canola
¼ taza de aceite de oliva o canola
½ taza de miel
1 huevo
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 taza de puré de manzana sin azúcar
1 taza de calabacín rallado
1 taza de camote rallado

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 350°F. En un bol mediano mezcle la harina, el bicarbonato, la canela y la sal. En un tazón grande mezcle (preferiblemente con una batidora eléctrica o un batidor de mano) la mantequilla, aceite, la miel, el huevo y la vainilla. Luego, agregue la mezcla de harina y bata bien. Escurra el exceso de agua de calabacín y mézclelo con el puré de manzana y el camote. Con una cuchara, divida la mezcla en 18 moldes para pastelillos, previamente engrasados. Hornee durante 22 a 24 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio y los pastelillos estén dorados.



brighterbites[®]

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites