

muffins de zanahoria y avena



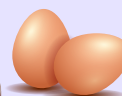
1 taza
de zanahoria rallada



1 taza
de avena



2
cucharadas
de miel



2 huevos

1/2
cucharadita
de canela

Pasos para la preparación:

1



Precalienta el horno

Precalienta el horno a 180°C. Esto es importante para que los muffins se cocinen de manera uniforme.

2



Mezcla los ingredientes

En un bowl grande, coloca 1 taza de zanahoria rallada, 1 taza de avena, 2 huevos, 2 cucharadas de miel y ½ cucharadita de canela.

Remueve todo con una cuchara hasta que quede bien mezclado, formando una masa suave y pegajosa.

3



Coloca la mezcla en moldes

Toma un molde para muffins y coloca papelitos para muffins en cada hueco (si no tienes papelitos, puedes engrasar los moldes con un poco de aceite).

Usa una cuchara para poner la mezcla dentro de cada hueco, llenándolos hasta 3/4 de su capacidad.

4



Hornea los muffins

Coloca el molde en el horno precalentado y hornea durante 20 minutos.

Para saber si están listos, inserta un palillo o tenedor en el centro de uno de los muffins. Si sale limpio, significa que están cocidos.

¡Sirve y disfruta!

Saca los muffins del horno con cuidado y deja enfriar un poco antes de sacarlos del molde.

Sirve y disfruta de estos muffins saludables y deliciosos.

Cada muffin es energía pura: la zanahoria cuida tu vista, la avena te da fuerza y la miel hace que aprender y jugar sea más divertido. Comer sano también puede ser un superpoder.



www.lacardio.org

Síguenos en nuestras redes como [@fcardioinfantil](https://www.facebook.com/fcardioinfantil) [@fcardioinfantil](https://www.instagram.com/fcardioinfantil) [@fcardioinfantil](https://www.tiktok.com/@fcardioinfantil) [@lacardiokids](https://www.youtube.com/channel/UCfcardioinfantil) [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCfcardioinfantil)