



Panecillo de arándano y plátano

Preparación: 15min

Tiempo de cocción: 25 min

Rinde 12 panecillos

Ingredientes

- 3/4 de taza de suero de leche bajo en grasa (o mezclar 3/4 de taza de leche o leche no láctea, como la leche de soja, con 1/2 cucharadita de jugo de limón o vinagre y dejar reposar hasta que espese)
- 3/4 de taza de azúcar morena ligera
- 1/4 de taza de aceite de canola o aceite vegetal
- 2 huevos grandes
- 3 plátanos medianos maduros pelados y triturados
- 1 1/4 tazas de harina de trigo integral
- 1 taza de harina multiusos
- 1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 1/4 tazas de arándanos (blueberries) frescos o congelados

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe el molde para panecillos con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, mezcle el suero de leche, el azúcar morena, el aceite y los huevos. Añada los plátanos triturados.
3. En un tazón separado, mezcle la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal.
4. Mezcle los ingredientes secos con los húmedos. Revuelva suavemente los arándanos.
5. Llene el molde para panecillos con la masa. Cada taza debe estar aproximadamente 3/4 llena.
6. Hornee hasta que la superficie de los panecillos esté dorada, durante 20-25 minutos. Deje enfriar durante 10 minutos antes de servir.

Receta adaptada de [EatingWell.com](https://www.eatingwell.com)



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org