

Panecillos de zanahoria y piña

Preparación: 15 min

Tiempo de cocción: 20-25 min

Rinde hasta 12 panecillos



Ingredientes

- 1 zanahoria mediana o 1/3 de taza de zanahorias ralladas
- 1 taza de piña triturada con su jugo
- 5 cucharadas de aceite de canola
- 1/4 de taza de agua fría
- 1 cucharada de vinagre blanco destilado
- 3/4 de taza de harina multipropósito
- 3/4 de taza de harina de trigo integral
- 3/4 de taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio (polvo para hornear)
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/4 cucharadita de sal
- Pizca de nuez moscada molida

Instrucciones



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

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Si no usa zanahoria rallada, enjuague y pele la zanahoria y ralle con un rallador
3. En un tazón mediano, agregue la piña, el aceite, el agua, el vinagre y la zanahoria rallada. Mezcle bien con un tenedor.
4. En un tazón grande, mezcle las harinas, el azúcar morena, el bicarbonato, la canela, la sal y la nuez moscada
5. Agregue los ingredientes húmedos a los secos. Mézclelos hasta que estén bien masados.
6. Cubra el molde para muffins con aceite de cocina para esparcir. Llene cada molde para panecillos con la mezcla hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad.
7. Hornee durante unos 20-25 minutos, hasta que los panecillos estén dorados y al insertar un palillo salga limpio.

Receta adaptada de Share Our Strength's Cooking Matters



Public Health

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

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition
dineforlife.org