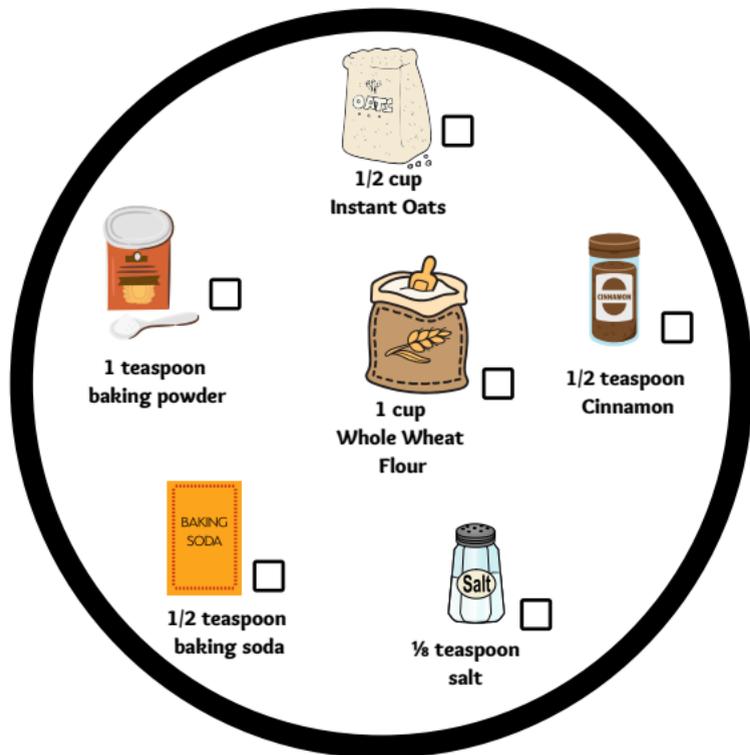


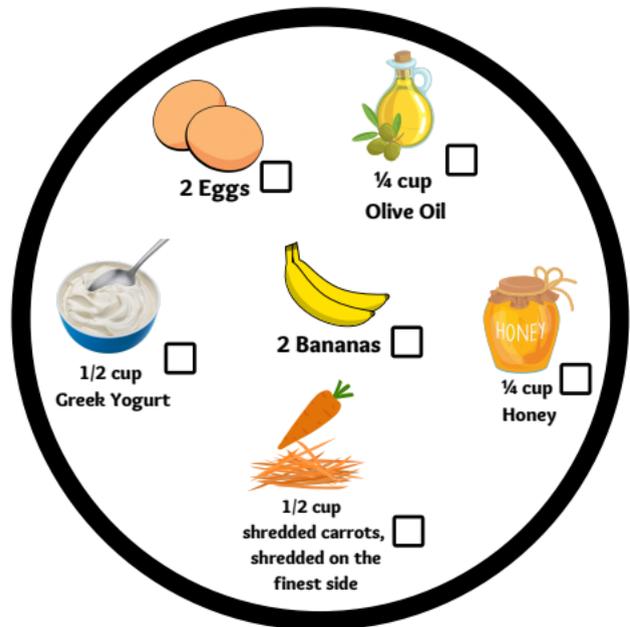
Banana Carrot Breakfast Muffins

Recipe

Dry Ingredients



Wet Ingredients



Notes:

No eggs? The bananas and yogurt will give these muffins texture.

No bananas? Use applesauce instead.

Optional add-ins: chia seeds, hemp seeds, raisins, chocolate chips and nuts.

Banana Carrot Breakfast Muffins

Directions

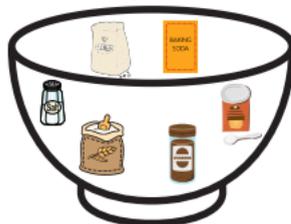
Grease or Line a Muffin Pan with Paper Liners



Preheat Oven to 350 F

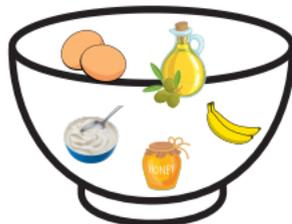


Mix Dry Ingredients



In another bowl

Mix Wet Ingredients



Combine



Add Carrots



Mix



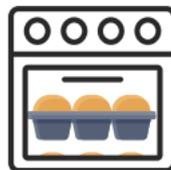
Fill



Bake at 350F



For about 20 to 25 minutes



Muffins are ready when a wooden toothpick is inserted in the center of a muffin and it comes out clean or with a few crumbs!



Banana Carrot Breakfast Muffins



Carrots are an excellent source of Vitamin A and fiber. Yogurt provides calcium and protein.



Starting the day with breakfast is a healthy habit associated with better health, behavior and academic benefits in children. These breakfast muffins provide a quick and nutritious option for breakfast or as a snack.



Planning ahead is a great way to ensure your family begins their day with a balanced breakfast. These breakfasts muffins can be made ahead of time and frozen, so you're not rushing to find something tasty, healthy and quick to eat in the morning.



Ponquesitos de Zanahoria y Banana para el Desayuno

Receta

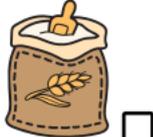
Ingredientes Secos



1/2 taza
de Avena
Instantánea



1 Cucharadita
de Polvo para
Hornear



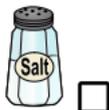
1 Taza de
Harina de Trigo
Integral



1/2 cucharadita
de Canela



1/2 Cucharadita
de Bicarbonato
de Sodio



1/8 Cucharadita
de Sal

Ingredientes Húmedos



2 Huevos



1/4 Taza
de Aceite



1/2 Taza de
Yogur Griego



2 Bananas



1/4 Taza
de Miel



1/2 taza de
Zanahoria Rallada,
Usé el lado del rallador
más fino

Notas:

Si necesita omitir los huevos, no se preocupe por la textura de los panecillos, la banana y el yogur ayudan a mantener su textura.

Si no tienes plátanos, puedes usar compota de manzana

Complementos opcionales: semillas de chía, semillas de cáñamo, pasas, chispas de chocolate y nueces.

Ponquesitos de Zanahoria y Banana para el Desayuno

Elaboración Paso a Paso

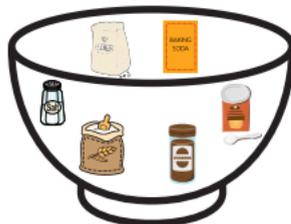
Preparar el molde para ponquesitos con capsulas para hornear o enmantequillar



Precalentar el Horno a 350 F

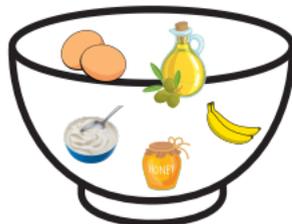


Mezclar los Ingredientes Secos



En Otro Bol

Mezclar los Ingredientes Húmedos



Combinar



Rallar las Zanahorias e Incorporar



Mezclar



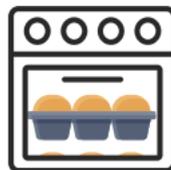
Rellenar los Moldes



Hornear a 350F



Por 20 a 25 minutos



La mejor manera de saber si tus muffins están listos es introduciendo un palillo de madera y si al sacarlo sale limpio o con muy pocas migas ¡están listos!



Ponquesitos de Zanahoria y Banana para el Desayuno

Incorporar vegetales, como zanahoria, leche, queso o yogur en cada comida nos ayuda a obtener los nutrientes que necesitamos todos los días. Las zanahorias son una excelente fuente de vitamina A y fibra y el yogur nos aporta calcio y proteína.

El desayuno es una comida muy importante que aporta nutrientes y energía para aprender, jugar y crecer. Esta receta de muffins brinda una opción rápida y nutritiva para el desayuno o la merienda. Desayunar todos los días es un hábito saludable asociado con buena salud, buen comportamiento y beneficios académicos en los niños.

Planificar con anticipación es una excelente manera de asegurarse de que su familia comience el día con un desayuno balanceado, y esta receta de ponquesitos para el desayuno se pueden preparar con anticipación y congelar.

