

HULK MUFFINS

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

81 calories; 18 grams carbohydrate; 0.3 grams fat; 2 grams protein; 2 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$3.60

INGREDIENTS

2 cups whole wheat flour
½ cup sugar
2 tsp baking powder
½ tsp baking soda
1 tsp cinnamon
½ tsp salt
½ cup nonfat milk
1 bag spinach (5 oz)
¾ cup unsweetened applesauce
2 ripe bananas
2 tsp vanilla extract

DIRECTIONS

Preheat oven to 350°F. In a large mixing bowl, combine the first six ingredients and set aside. In a blender, puree the bag of spinach with the milk until well blended. Then, add the applesauce, bananas, and vanilla until well incorporated. Pour wet mixture over the dry mixture and stir until well combined. In a greased muffin pan, pour mixture until about ¾ full. Bake for 16 minutes.



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

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

PASTELILLOS DE HULK

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

81 calorías; 18 gramos carbohidratos; 0.3 gramos grasa; 2 gramos proteína; 2 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$3.60

INGREDIENTES

2 tazas de harina integral
½ taza de azúcar
2 cucharaditas de polvo de hornear
½ cucharadita de bicarbonato de soda
1 cucharadita de canela
½ cucharadita de sal
½ taza de leche descremada
1 bolsa de espinacas (5 onzas)
¾ taza de puré de manzana, sin azúcar
2 plátanos maduros
2 cucharaditas extracto de vainilla

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 350°F. En un tazón grande, combine los primeros seis ingredientes y resérvelos. En la licuadora, mezcle la bolsa de espinacas con la leche hasta que estén bien trituradas. Luego agregue el puré de manzana, bananas y vainilla hasta que estén bien mezcladas. Vierta la mezcla húmeda sobre la mezcla seca y revuelva bien. En un molde engrasado para panecillos, vierta la mezcla hasta ¾ de su capacidad. Hornee durante 16 minutos.



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