

MUFFINS

DE BANANO Y AVENA CON QUESO CREMA

INGREDIENTES

- 2** Bananos maduros (ricos en tiamina)
- 1** Taza de avena
- 1/2** Taza de harina de trigo integral
- 1/2** Taza de queso crema (rico en vitamina B12)
- 1/4** Taza de miel
- 1** Huevo

- 1/2** Taza de leche
- 1** Cucharadita de polvo de hornear
- 1/2** Cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2** Cucharadita de canela
- 1/4** Cucharadita de sal

INSTRUCCIONES:

1. Preparar los ingredientes: Precalienta el horno a 180°C (350°F) y engrasa un molde para muffins.
2. Mezclar los ingredientes húmedos: En un tazón grande, machaca los bananos hasta hacerlos puré. Añade el huevo, la miel, la leche y el queso crema, y mezcla bien.
3. Mezclar los ingredientes secos: En otro tazón, combina la avena, la harina de trigo integral, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal.
4. Combinar todo: Añade los ingredientes secos a la mezcla de banano y mezcla hasta que estén bien combinados.
5. Llenar los moldes: Vierte la mezcla en los moldes para muffins, llenándolos hasta 3/4 de su capacidad.
6. Hornear: Hornea durante 20-25 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
7. Enfriar y servir: Deja enfriar los muffins en el molde durante unos minutos antes de transferirlos a una rejilla para que se enfríen completamente.

BENEFICIOS NUTRICIONALES:

Tiamina (Vitamina B1): Los plátanos y la avena son buenas fuentes de tiamina, esencial para el metabolismo energético¹.

Vitamina B12: El queso crema es una excelente fuente de vitamina B12, necesaria para la formación de glóbulos rojos y el mantenimiento del sistema nervioso².

CONSEJOS PARA HACERLO MÁS DIVERTIDO:

Decoración: Deja que los niños decoren los muffins con frutas frescas, nueces o un poco de chocolate rallado.

Participación: Involucra a los niños en la preparación, dejándolos machacar los bananos y mezclar los ingredientes.

