

# Banana Oatmeal Muffins



Servings: 12

Time: 35



## INGREDIENTS:

- Non-stick cooking spray
- 3 cups old fashioned oats
- 1 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon cinnamon
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon vanilla extract
- 1 1/2 cup low-fat milk
- 1 cup mashed bananas
- 1/4 cup maple syrup
- 2 tablespoons flaxseed (optional)
- 1/2 cup blueberries (or other berry)

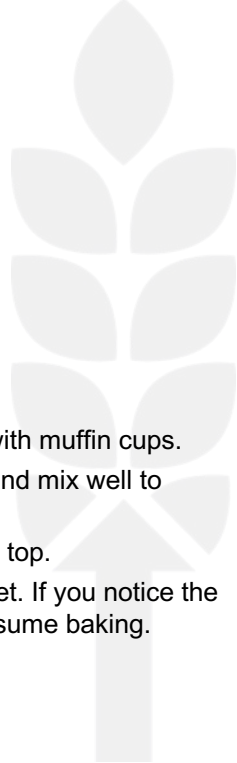
## DIRECTIONS:

1. Preheat oven to 350°F. Spray a muffin pan with non-stick spray or line it with muffin cups.
2. Place all ingredients, except for the blueberries, together in a large bowl and mix well to combine. Allow to rest for 5 minutes.
3. Fold in blueberries. Transfer batter into prepared muffin cups, filling to the top.
4. Bake for 25-30 minutes or until the edges are lightly browned and top is set. If you notice the tops brown too quickly, place a piece of aluminum foil over the top and resume baking.
5. Let cool for 5 minutes then enjoy!

This institution is an equal opportunity provider.

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

*Adapted from [www.feelgoodfoodie.net/](http://www.feelgoodfoodie.net/)*



# Banana Oatmeal Muffins



Servings: 12

Time: 35



## INGREDIENTS:

- Non-stick cooking spray
- 3 cups old fashioned oats
- 1 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon cinnamon
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon vanilla extract
- 1 1/2 cup low-fat milk
- 1 cup mashed bananas
- 1/4 cup maple syrup
- 2 tablespoons flaxseed (optional)
- 1/2 cup blueberries (or other berry)

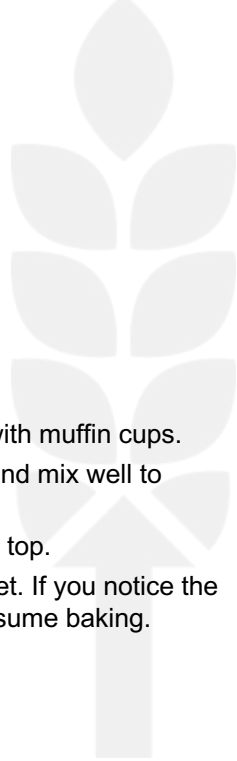
## DIRECTIONS:

1. Preheat oven to 350°F. Spray a muffin pan with non-stick spray or line it with muffin cups.
2. Place all ingredients, except for the blueberries, together in a large bowl and mix well to combine. Allow to rest for 5 minutes.
3. Fold in blueberries. Transfer batter into prepared muffin cups, filling to the top.
4. Bake for 25-30 minutes or until the edges are lightly browned and top is set. If you notice the tops brown too quickly, place a piece of aluminum foil over the top and resume baking.
5. Let cool for 5 minutes then enjoy!

This institution is an equal opportunity provider.

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

*Adapted from [www.feelgoodfoodie.net/](http://www.feelgoodfoodie.net/)*



# Muffins de avena de plátano



**Porciones: 12**  
**Tiempo: 35**



## INGREDEINTES:

- Spray de cocción antiadherente
- 3 tazas de avena pasada de moda
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 1/2 taza de leche baja en grasa
- 1 taza de puré de plátanos
- 1/4 de taza de jarabe de arce
- 2 cucharadas de semillas de lino (opcional)
- 1/2 taza de arándanos (u otra baya)

## PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 350°F. Rocíe una sartén con spray antiadherente o forja con tazas de magdalenas.
2. Coloque todos los ingredientes, excepto los arándanos, juntos en un tazón grande y mezcle bien para combinar. Dejar reposar durante 5 minutos.
3. Doblar en arándanos. Transfiera la masa a tazas de magdalenas preparadas, llenando a la parte superior.
4. Hornee durante 25-30 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados y la parte superior esté ajustada. Si nota que las tapas se dore demasiado rápido, coloque un pedazo de papel de aluminio sobre la parte superior y reanude la cocción.
5. Dejar enfriar durante 5 minutos y luego disfrutar!

*Adaptado de [www.feelgoodfoodie.net/](http://www.feelgoodfoodie.net/)*

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)

# Muffins de avena de plátano



**Porciones: 12**  
**Tiempo: 35**



## INGREDEINTES:

- Spray de cocción antiadherente
- 3 tazas de avena pasada de moda
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 1/2 taza de leche baja en grasa
- 1 taza de puré de plátanos
- 1/4 de taza de jarabe de arce
- 2 cucharadas de semillas de lino (opcional)
- 1/2 taza de arándanos (u otra baya)

## PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 350°F. Rocíe una sartén con spray antiadherente o forja con tazas de magdalenas.
2. Coloque todos los ingredientes, excepto los arándanos, juntos en un tazón grande y mezcle bien para combinar. Dejar reposar durante 5 minutos.
3. Doblar en arándanos. Transfiera la masa a tazas de magdalenas preparadas, llenando a la parte superior.
4. Hornee durante 25-30 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados y la parte superior esté ajustada. Si nota que las tapas se dore demasiado rápido, coloque un pedazo de papel de aluminio sobre la parte superior y reanude la cocción.
5. Dejar enfriar durante 5 minutos y luego disfrutar!

*Adaptado de [www.feelgoodfoodie.net/](http://www.feelgoodfoodie.net/)*

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).