

Lista de ingredientes para la receta Muffins integrales

Para el jugo

- Mandarinas 4 Unidades
- Zanahorias 2 Unidades
- Jengibre 15 g

Para la avena con leche

- Almendras tostadas picadas Cantidad necesaria
- Avena arrollada fina 1/4 Tazas
- Arándanos Cantidad necesaria
- Mermelada de naranjas Cantidad necesaria
- Compota de manzana Cantidad necesaria
- Leche 1 Taza
- Canela En Polvo Cantidad necesaria

Para los muffins

- Canela 1 cda.
- Bicarbonato De Sodio 1 cdita.
- Nueces Cantidad necesaria
- Leche 200 cc
- Sal 1/2 cdita.
- Cereales 1 Taza
- Jengibre en polvo 1/2 cdita.
- Puré de pasas de uva 1 Taza
- Aceite de canola 3 cdas.
- Azúcar integral 1/2 Taza
- Huevos 2 Unidades
- Harina integral 1/2 Taza
- Jugo de Naranja Cantidad necesaria
- Harina blanca 1/2 Taza
- Extracto de vainilla 1/2 cdita.
- Polvo para hornear 2 cdita.
- Ralladura de batata medio cocida 450 grs.
- Naranja 1 Unidad