

Banana Oatmeal Muffins

Servings: 12 (1 muffin each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 teaspoon oil
- 1 cup oats
- ½ cup low-fat milk
- 2 eggs
- 1 cup plain Greek yogurt
- ½ cup sugar
- ½ teaspoon vanilla
- 3 ripe bananas, mashed
- 1 ½ cups whole wheat flour
- 2 teaspoons baking powder
- 1 teaspoon baking soda
- ½ teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- Optional: ½ cup semi-sweet chocolate chips and/or ½ cup walnuts

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400°F. Lightly grease a 12-cup muffin tin with the oil.

STEP 2: In a large bowl, mix the oats, milk, eggs, Greek yogurt, sugar, vanilla, and mashed bananas. Let the mixture sit for at least 10 minutes.

STEP 3: In a medium bowl, mix the flour, baking powder, baking soda, cinnamon, salt and optional chocolate chips and/or walnuts. Add the dry mixture to the banana mixture and stir until combined.

STEP 4: Spoon the batter into the prepared muffin cups, filling each ¾ full. Bake until golden brown and a toothpick inserted in the center comes out clean, about 15 to 18 minutes.



- **Nutrition Boost:** Add your favorite chopped nuts or seeds for extra nutrition.
- **Did You Know?** Oats are a whole grain and contain fiber which is important for a healthy gut and healthy heart.



Per Serving: 170 Calories | 31g Carbs | 11g Sugar | 3g Fiber | 4g Fat (1.5g Sat Fat) | 6g Protein | 180mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Muffins de avena y banana

Porciones: 12 (1 muffin cada uno)

Dieta: vegetariana

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de avena
- ½ taza de leche baja en grasa
- 2 huevos
- 1 taza de yogur griego natural
- ½ taza de azúcar
- ½ cucharadita de vainilla
- 3 bananas maduras, trituradas
- 1 ½ tazas de harina integral
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal
- Opcional: ⅓ taza de chispas de chocolate semidulce y/o ⅓ taza de nueces

Instrucciones

PASO 1: Precaliente el horno a 400°F. Aplique una fina capa de aceite en un molde para muffins de 12 porciones.

PASO 2: En un tazón grande, mezcle la avena, la leche, los huevos, el yogur griego, el azúcar, la vainilla y las bananas trituradas. Deje reposar la mezcla durante al menos 10 minutos.

PASO 3: En un tazón mediano, revuelva la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela, la sal y las chispas de chocolate y/o nueces opcionales. Agregue la mezcla seca a la mezcla de banana y revuelva hasta que se combinen.

PASO 4: Vierta la mezcla en los moldes para muffins que ha preparado, llenando cada uno hasta ¾ de su capacidad. Hornee hasta que estén dorados y al insertar un palillo en el centro éste salga limpio, aproximadamente de 15 a 18 minutos.



- **Refuerzo nutricional:** Agregue sus frutos secos o semillas picados favoritos para lograr una nutrición más completa.
- **¿Sabía qué?** La avena es un cereal integral que aporta fibra, esencial para mantener una salud intestinal y cardíaca.



Por porción: 170 calorías | 31g carbohidratos | 11g azúcar | 3g fibra | 4g grasa (1.5g grasa saturada) | 6g proteína | 180mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes