

Greek Yogurt Blueberry Muffin Tops

Serves 6

Ingredient

- 1 cup whole wheat flour
- ¼ cup old whole grain oats
- ¼ cup vegetable oil
- ¼ cup honey
- ¼ cup granulated sugar
- 1 teaspoon vanilla
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon baking powder
- ¼ cup nonfat Greek yogurt
- 1 egg
- 1 cup frozen blueberries
- Optional: zest of 1 orange

Directions

1. Preheat the oven to 350 degrees F.
2. In a large bowl add the Greek yogurt, oil, sugar, and honey and whisk together. Add the egg and vanilla to the oil, yogurt and sugar mixture and whisk to combine.
3. In a separate bowl add oats, flour, baking powder and soda, salt, zest if used, and blueberries. Carefully mix to keep berries intact.
4. Combine the dry/berry mixture to the wet mixture by carefully folding in the ingredients in 3 parts.
5. Using a cookie scoop or a ¼ measuring cup, place equal proportions on a baking sheet about 1 inch apart. Bake for 15-20 minutes or until the middle is set. Enjoy!

Tapas de muffins de arándanos y yogur griego

Serves 6

Ingredientes

- 1 taza de harina de trigo integral
- ¼ taza de avena integral vieja
- ¼ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de miel
- ¼ taza de azúcar granulada
- 1 cucharadita de vainilla
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- ¼ taza de yogur griego sin grasa
- 1 huevo
- 1 taza de arándanos congelados
- (opcional) ralladura de 1 naranja

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. En un tazón grande, agregue el yogur griego, el aceite, el azúcar y la miel y mezcle. Agregue el huevo y la vainilla a la mezcla de aceite, yogur y azúcar y bata para combinar.
3. En un recipiente aparte, agregue la avena, la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio, la sal, la ralladura si se usa y los arándanos. Mezcle cuidadosamente para mantener las bayas intactas.
4. Combine la mezcla seca/de bayas con la mezcla húmeda doblando cuidadosamente los ingredientes en 3 partes.
5. Usando una cuchara para galletas o una taza medidora de ¼, coloque proporciones iguales en una bandeja para hornear de aproximadamente 1 pulgada por parte. Hornee durante 15-20 minutos o hasta que el medio esté listo. ¡Buen provecho!