



Show Me Nutrition: Building My Body Lesson 2

Bran Muffins

Makes: 10-12 muffins

Preparation Time: 10 minutes

Cooking Time: 15-20 minutes

Ingredients

$\frac{3}{4}$ cup all-purpose flour

$\frac{1}{2}$ cup whole wheat flour

$\frac{1}{4}$ teaspoon of salt

$\frac{1}{2}$ teaspoon baking soda

$\frac{1}{2}$ cup sugar

1 $\frac{3}{4}$ cups bran flake cereal with raisins

1 egg

1 cup buttermilk (substitute for buttermilk: add 1
tablespoon vinegar or lemon juice to 1 cup milk)

2 tablespoons vegetable oil

Nutrition Facts

Serving Size 1 Muffin (55g)
Servings Per Container About 24

Amount Per Serving

Calories 130 **Calories from Fat** 30

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg **5%**

Sodium 120mg **5%**

Total Carbohydrate 23g **8%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 10g

Protein 4g

Directions

1. Preheat oven to 425 degrees F. Spray or grease the bottoms of a muffin tin.
2. Put flour in a large bowl. Add salt, baking soda, and sugar. Mix well. Stir in the bran flake cereal. Mix well.
3. Make a well in the center of the mixture and set aside.
4. In another bowl, beat the egg, buttermilk, and oil together.
5. Pour the egg mixture into the well of the cereal mixture and stir until all ingredients are moist. Do not over mix.
6. Fill the tins $\frac{2}{3}$ full.
7. Bake for 15-20 minutes or until golden brown.
8. If not eaten right away, wrap the baked muffins in foil or a plastic bag and store in the freezer. Thaw for 15 seconds in the microwave or overnight in the refrigerator.

An equal access and equal opportunity University. <https://col.st/110t3> | Una universidad con igualdad de acceso y igualdad de oportunidades. <https://col.st/110t3>

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). | Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA.

© 2022 Colorado State University all rights reserved



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION



Enseña Me Nutrión: Construyendo Mi Cuerpo Lección 2

Pastelitos de salvado

Rinde: de 10 a 12 pastelitos
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos

Ingredientes

$\frac{3}{4}$ de taza de harina regular
 $\frac{1}{2}$ de taza de harina integral
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
 $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
1 $\frac{3}{4}$ tazas de hojuelas de cereal de salvado con pasas
1 huevo
1 taza de suero de leche (para sustituirlo, agregue 1 cucharada de vinagre o jugo de limón a 1 taza de leche)
2 cucharadas de aceite vegetal

Nutrition Facts

Serving Size 1 Muffin (55g)	
Servings Per Container About 24	
Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 30
<hr/>	
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 23g	8%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 10g	
Protein 4g	

Preparación

1. Precaliente el horno a 425 grados F. Engrase o rocíe con aceite en aerosol el fondo de un molde para pastelitos.
2. Ponga la harina en un tazón grande. Agregue la sal, el bicarbonato de sodio y el azúcar. Revuelva bien. Agréguele las hojuelas de cereal. Mezcle bien.
3. Haga un hueco en el centro de la mezcla y colóquela a un lado.
4. En otro tazón, bata juntos el huevo, el suero de leche y el aceite.
5. Vierta la mezcla de huevo en el hueco de la mezcla de cereal y revuelva hasta que todos los ingredientes estén húmedos. No revuelva de más.
6. Llene los molde para pastelitos hasta $\frac{2}{3}$ partes.
7. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que tengan un color dorado.
8. Si no los va a comer de inmediato, envuélvalos en papel de aluminio o échelos en una bolsa plástica y guarde en el congelador. Descongele los pastelitos durante 15 segundos en el horno de microondas o durante la noche en el refrigerador.

An equal access and equal opportunity University. <https://col.st/110t3> | Una universidad con igualdad de acceso y igualdad de oportunidades. <https://col.st/110t3>

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). | Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA.

© 2022 Colorado State University all rights reserved



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION