



Pineapple Bran Muffins

Yield: 12 muffins

Ingredients

Nonstick cooking spray
1 tablespoon ground flaxseed
½ cup canned pineapple tidbits,
drained
½ cup milk (almond, cow's,
soy, etc.)
3 tablespoons extra virgin olive oil
3 tablespoons sweetener, maple
syrup or honey
1½ teaspoons apple cider vinegar
1⅓ cups wheat bran
½ cup all purpose flour
¾ cup brown sugar
½ cup raisins
1 teaspoon baking soda
3 tablespoons rolled oats

Instructions

1. Heat oven to 350 and lightly spray a muffin pan with nonstick spray.
2. In a small bowl add flaxseed with 3 tablespoons warm water, whisk together and let sit for 5 minutes.
3. In a medium bowl, whisk together ½ of the pineapple, milk, oil, sweetener, vinegar and the flaxseed mixture.
4. In a second medium bowl, stir together the wheat bran, flour, brown sugar, raisins and baking soda.
5. Add the liquid mixture to the dry mixture bowl and stir together until combined.
6. Divide batter evenly into the muffin pan cavities. Top the muffins with the remaining pineapple and oats.
7. Bake for 15 to 17 minutes or until golden brown.



Nutrition Information

Serving Size: 1 muffin

Calories: 127
Total Fat: 4.2 g
Saturated Fat: 0.5 g
Monounsaturated Fat: 2.6 g
Polyunsaturated Fat: 0.8 g
Sodium: 110 mg
Total Carbohydrate: 23 g
Dietary Fiber: 3.5 g
Sugars: 11.2 g
Protein: 2.5 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26479 © Spectrum Health 12.2021





Panecillos de piña y salvado

Rinde: 12 panecillos (muffins)

Ingredientes

Aerosol antiadherente para cocinar
1 cucharada de semillas de lino molidas
½ taza de piña enlatada en trozos, colados
½ taza de leche (de almendras, de vaca, de soya, etc.)
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
3 cucharadas de edulcorante, jarabe de arce o miel
1½ cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
1½ tazas de salvado de trigo
⅓ taza de harina común
⅔ taza de azúcar moreno
⅓ taza de pasas de uva
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
3 cucharadas de avena en copos

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados y rocíe ligeramente un molde para panecillos con aerosol antiadherente.
2. En un recipiente pequeño, agregue las semillas de lino y 3 cucharadas de agua tibia. Mezcle y deje reposar por 5 minutos.
3. En un recipiente mediano, bata ligeramente la mitad de la piña, la leche, el aceite, el edulcorante, el vinagre y la mezcla de las semillas de lino.
4. En otro recipiente mediano, mezcle el salvado de trigo, la harina, el azúcar moreno, las pasas de uva y el bicarbonato de sodio.
5. Agregue la mezcla líquida en el recipiente de los ingredientes secos y mézclelos hasta que queden bien unidos.
6. Distribuya la mezcla uniformemente en las cavidades del molde para panecillos. Cubra los panecillos con el resto de la piña y la avena.
7. Hornéelos por 15 a 17 minutos o hasta que se doren.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 panecillo

Calorías: 127
Grasas totales: 4.2 g
Grasas saturadas: 0.5 g
Grasas monoinsaturadas: 2.6 g
Grasas poliinsaturadas: 0.8 g
Sodio: 110 mg
Carbohidratos totales: 23 g
Fibras alimentarias: 3.5 g
Azúcares: 11.2 g
Proteína: 2.5 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine

