

## carrot muffins

1 egg  
1 cup orange juice  
¼ cup vegetable oil  
½ cup sugar  
2 cups flour  
1 teaspoon baking powder  
½ teaspoon baking soda  
½ teaspoon salt  
1 teaspoon cinnamon  
1 teaspoon vanilla  
2 cups finely  
grated carrots

1. Beat the egg in a large bowl. Add orange juice, oil and sugar to bowl and mix together.
2. Add flour, baking powder, baking soda, salt, cinnamon and vanilla to egg mixture. Stir together.
3. Stir in grated carrots.
4. Spoon the batter into a muffin pan lined with baking cups. Fill each cup about ¾ full.
5. Bake in a 400° oven for 15 to 20 minutes.

*Makes 12 muffins. One serving (1 muffin) has 172 calories, 5 gm fat, 262 mg sodium and 1 gm fiber.*



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

## muffins de zanahoria

1 huevo  
1 taza de jugo de naranja  
¼ taza de aceite vegetal  
½ taza de azúcar  
2 tazas de harina  
1 cucharadita de  
polvo de hornear  
½ cucharadita de  
bicarbonato de sodio  
½ cucharadita de sal  
1 cucharadita de canela  
1 cucharadita de vainilla  
2 tazas de zanahorias  
ralladas finitas

1. Bata el huevo en un bol grande. Agregue el jugo de naranja, el aceite y el azúcar al bol, y mezcle todo.
2. Agregue la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela y la vainilla a la mezcla con huevo. Mezcle todo.
3. Agregue revolviendo las zanahorias ralladas.
4. Vierta la mezcla en una fuente para muffins donde ya estén colocados los moldes de papel. Llene ¾ de cada molde.
5. Hornee a 400° durante 15 o 20 minutos.

*Rinde 12 muffins. Una porción (1 muffin) tiene 172 calorías, 5 g de grasa, 262 mg de sodio y 1 g de fibra.*



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved.  
This tipsheet can be reproduced for educational purposes.