

Whole Grain Blueberry Muffins

Time needed: 15 minute prep, 20 minute cook Servings: 12

This whole grain muffin recipe is made without eggs or dairy and can be made gluten-free if needed. These muffins are delicious fresh and keep for up to 7 days if refrigerated, or up to three months if frozen. Make a double batch and freeze some for a quick grab-and-go snacks for the whole family!

INGREDIENTS

- 1 ½ cups whole-wheat flour
- ½ cup sugar
- ½ teaspoon salt
- 2 teaspoons baking powder
- ⅓ cup vegetable oil
- ⅓ cup almond milk (or your choice of milk)
- 2/3 cup unsweetened applesauce
- 2 cups blueberries (fresh or frozen).

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water. If using fresh blueberries, rinse under running water to clean.
2. Preheat oven to 400 degrees F. Lightly grease the bottom of 12 muffin cups.
3. In a large bowl, mix the flour, sugar, salt and baking powder.
4. In a medium bowl, mix the oil, egg, milk, and applesauce until smooth.
5. Stir the liquid ingredients into the flour mixture until just moistened. Lightly stir in the blueberries.
6. Fill each muffin cup about 3/4 full. Bake for about 20 minutes, or until the muffin tops are golden brown.

- To bake as a bread, use a greased 8- or 9-inch loaf pan and bake at 350 degrees F for 45 to 50 minutes.
- No whole-wheat flour? Replace with all-purpose flour or gluten-free blend.
- Replace blueberries with another fruit. Try diced apples with 1 teaspoon cinnamon, fresh or frozen cranberries with 1 1/2 teaspoon orange zest, or diced bananas.

photo credit: Ai Willis recipe credit: foodhero.org

Kids in the Kitchen

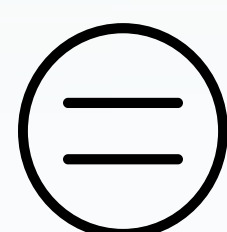


There are many great children's books about blueberries which may be found at your local library, or read aloud on a YouTube video. Add a story to your kitchen time to help your child develop language skills and a love of literacy.

Blueberries are great for counting! Ask your child to guess how many blueberries will fit in a 1 cup measuring cup, fill with berries, and begin counting.

Because there are so many blueberries in one cup, try to see if they can make groups of ten berries!

about 78 blueberries = 1 cup



How to Store Blueberries

The easiest way to store blueberries is to use the breathable container they came in. You may also place a paper towel in the bottom to absorb any excess moisture that may leak out. Store them in the refrigerator for up to 10 days. Avoid putting them in the crisper drawer, as they'll stay fresher longer with better air circulation. Rinse just before eating.

Muffins de arándanos integrales

Tiempo Necesario: 35 min - 15 min Preparación / 20 min de cocción
Porciones: 12

Esta receta de granos integrales está hecha sin huevos ni lácteos, y se puede preparar sin gluten si es necesario. Son deliciosos frescos y se conservan hasta 7 días si se refrigeran, o hasta tres meses si se congelan. ¡Haga doble receta y congele algunos para tomar rápidamente y llevar bocadillos para toda la familia!

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de harina integral
- ½ taza de azúcar ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ⅓ taza de aceite vegetal
- ⅓ taza de leche de almendras (o su elección de leche)
- 2/3 taza de puré de manzana sin azúcar
- 2 tazas de arándanos (frescos o congelados)

INDICACIONES

1. Lávese las manos con jabón y agua. Si usa arándanos frescos, enjuague con agua corriente
Engrase ligeramente el fondo de 12 moldes para muffins.
 2. el horno a 400 grados F. En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar, la sal y el polvo de hornear.
 3. En un tazón mediano, mezcle el aceite, el huevo, la leche y el pure de manzana hasta que quede suave.
 4. Agregue los ingredientes líquidos a la mezcla de harina hasta que estén humedecidos. Incorpora ligeramente los arándanos.
 5. Llene cada taza para muffins hasta 3/4 de su capacidad. Hornear durante 20 minutos, o hasta que las tapas de los muffins estén doradas.
- *Para hornear como pan, use un molde para pan engrasado de 8 o 9 pulgadas y hornee a 350 grados F durante 45 a 50 minutos.*
 - *¿Sin harina integral? Reemplace con harina para todo uso o una mezcla sin gluten.*
 - *Reemplaza los arándanos con otra fruta. Pruebe manzanas cortadas en cubitos con 1 cucharadita de canela, arándanos frescos o congelados con 1 1/2 cucharadita de ralladura de naranja o plátanos cortados en cubitos.*

photo credit: Articulate recipe credit: USDA My Plate

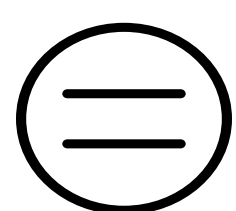
Niños y Niñas en la Cocina



Hay muchos libros para niños excelentes sobre los arándanos que se pueden encontrar en su biblioteca local o leer en voz alta en un video de YouTube. Agregue una historia a su tiempo en la cocina para ayudar a su hijo/a a desarrollar las habilidades del lenguaje y el amor por la alfabetización.

¡Los arándanos son excelentes para contar! Pídale a su hijo/hija que adivine cuántos arándanos caben en una taza medidora de 1 taza, llénela con arándanos y comience a contar. Debido a que hay tantos arándanos en una taza, ¡intente ver si pueden formar grupos de diez!

aproximadamente 78 arándanos = 1 taza de arándanos



Cómo almacenar Arándanos

La forma más fácil de almacenar los arándanos es usar el recipiente transpirable en el que vinieron. También puede colocar una toalla de papel en el fondo para absorber el exceso de humedad que pueda filtrarse. Guárdelos en el refrigerador hasta por 10 días. Evite ponerlos en el cajón para verduras, ya que se mantendrán frescos por más tiempo con una mejor circulación de aire. Enjuague justo antes de comer.



VIVAFARMS

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County