

Bollitos de Calabacita

- 1 taza de harina integral 1
- taza de harina blanca
- 1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela
- 2 huevos
- 1/2 taza de leche sin grasa
- 1 1/2 cucharaditas de vainilla
- 1/3 taza de azúcar
- 1/4 taza de aceite de canola
- 2 tazas de calabacita, rallada

1. Con anticipación caliente el horno a 350°F. En aceite ligeramente un molde para 12 bollitos.
2. En un tazón grande, mezcle las harinas, polvo de hornear, bicarbonato de sodio y canela.
3. En otro tazón, bata los huevos que estén espumosos. Agregue la vainilla, la leche, el azúcar y el aceite. Batir por 3 minutos más.
4. Agregue los ingredientes líquidos a los sólidos y después agregue la calabacita rallada. Mezcle solamente hasta que la masa esté uniforme. Ponga cucharadas de la masa en el molde para bollitos. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que al insertar un palillo de dientes en el pan, éste salga limpio.
5. Saque del horno y deje enfriar por 5 minutos.

Calabacín ayuda a mantener estos muffins húmeda sin mucha grasa añadida. Trate de añadir otras verduras ralladas, como las zanahorias, la próxima vez que hornear.

Sirve:	12
Tamaño de porción:	1 bollito
Calorías	154
Grasa total	6g
Grasa saturada	1g
Colesterol	31mg
Sodio	105mg
Fibra total	2g
Proteína	4g
Carbohidratos	22g
Potasio	130mg