

Mixed Fruit Yogurt Muffins

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 8 servings **Total Time:** 35 minutes

Ingredients:

2 cups (275g) flour
2 tsp. baking powder
1/2 tsp baking soda
pinch of salt
1/2 cup (100g) sugar
2 eggs
1/2 cup (100ml) olive oil
1 cup (250ml) unsweetened yogurt (if using Greek yogurt, add 1 tbsp milk)
1 1/2 cups of any mixed fruit (about 320g). Suggestions: chopped plums, chopped peaches and blueberries

1. Preheat the oven to 350°F.
2. Sift flour, baking powder, baking soda and salt into a large bowl. Stir in the sugar.
3. In a separate bowl, whisk together: eggs, olive oil, and yogurt, until smooth.
4. Pour the yogurt mixture into the dry ingredients. Slowly stir, until just combined. DO NOT OVER STIR, it will make the muffins too dense.
5. Gently stir in the mixed fruit, then fill the muffin cups or greased and floured loaf tin. Sprinkle with a little sugar if desired.
6. Bake for about 15-18 minutes or until golden brown.



Adapted from: christinascucina.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Mixed Fruit Yogurt Muffins

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 8 servings **Total Time:** 35 minutes

Ingredients:

2 cups (275g) flour
2 tsp. baking powder
1/2 tsp baking soda
pinch of salt
1/2 cup (100g) sugar
2 eggs
1/2 cup (100ml) olive oil
1 cup (250ml) unsweetened yogurt (if using Greek yogurt, add 1 tbsp milk)
1 1/2 cups of any mixed fruit (about 320g). Suggestions: chopped plums, chopped peaches and blueberries

1. Preheat the oven to 350°F.
2. Sift flour, baking powder, baking soda and salt into a large bowl. Stir in the sugar.
3. In a separate bowl, whisk together: eggs, olive oil, and yogurt, until smooth.
4. Pour the yogurt mixture into the dry ingredients. Slowly stir, until just combined. DO NOT OVER STIR, it will make the muffins too dense.
5. Gently stir in the mixed fruit, then fill the muffin cups or greased and floured loaf tin. Sprinkle with a little sugar if desired.
6. Bake for about 15-18 minutes or until golden brown.



Adapted from: christinascucina.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Muffins de yogur con frutas mixtas

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 8 porciones **Tiempo total:** 35 minutos

Ingredientes:

2 tazas (275 g) de harina
2 cucharaditas de levadura en polvo
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
pizca de sal
1/2 taza (100g) de azúcar
2 huevos
1/2 taza (100 ml) de aceite de oliva
1 taza (250 ml) de yogur sin azúcar (si se utiliza yogur griego, añadir 1 cucharada de leche)
1 1/2 tazas de cualquier fruta mixta (unos 320 g). Sugerencias: ciruelas picadas, melocotones picados y arándanos



1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Tamizar la harina, la levadura en polvo, el bicarbonato y la sal en un bol grande. Incorporar el azúcar.
3. En un recipiente aparte, bata: los huevos, el aceite de oliva y el yogur, hasta que estén suaves.
4. Verter la mezcla de yogur en los ingredientes secos. Remover lentamente, hasta que se combinen. NO REVUELVA DEMASIADO, ya que hará que los muffins sean demasiado densos.
5. Incorporar suavemente la fruta mezclada y rellenar los moldes para magdalenas o el molde para pan engrasado y enharinado. Espolvorear con un poco de azúcar si se desea.
6. Hornear durante unos 15-18 minutos o hasta que se doren.



Adaptado de: christinascucina.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Muffins de yogur con frutas mixtas

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 8 porciones **Tiempo total:** 35 minutos

Ingredientes:

2 tazas (275 g) de harina
2 cucharaditas de levadura en polvo
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
pizca de sal
1/2 taza (100g) de azúcar
2 huevos
1/2 taza (100 ml) de aceite de oliva
1 taza (250 ml) de yogur sin azúcar (si se utiliza yogur griego, añadir 1 cucharada de leche)
1 1/2 tazas de cualquier fruta mixta (unos 320 g). Sugerencias: ciruelas picadas, melocotones picados y arándanos



1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Tamizar la harina, la levadura en polvo, el bicarbonato y la sal en un bol grande. Incorporar el azúcar.
3. En un recipiente aparte, bata: los huevos, el aceite de oliva y el yogur, hasta que estén suaves.
4. Verter la mezcla de yogur en los ingredientes secos. Remover lentamente, hasta que se combinen. NO REVUELVA DEMASIADO, ya que hará que los muffins sean demasiado densos.
5. Incorporar suavemente la fruta mezclada y rellenar los moldes para magdalenas o el molde para pan engrasado y enharinado. Espolvorear con un poco de azúcar si se desea.
6. Hornear durante unos 15-18 minutos o hasta que se doren.



Adaptado de: christinascucina.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664