

Cranberry Pumpkin Muffins

Makes 12 servings.

Prep time: 40 minutes

Ingredients:

2 cups flour

3/4 cup sugar

3 teaspoons baking powder

1/2 teaspoon salt

1/2 teaspoon cinnamon

3/4 teaspoon allspice

1/3 cup vegetable oil

2 eggs (large)

3/4 cup pumpkin (canned)

2 cups cranberries (fresh or frozen chopped)



1. Preheat oven to 400 degrees. Sift together dry ingredients (flour through allspice) and set aside.
2. Beat oil, eggs, and pumpkin together until well blended.
3. Add the wet ingredients (pumpkin mixture) to the dry ingredients all at once. Stir until moistened.
4. Fold in chopped cranberries.
5. Spoon into paper lined muffin cups.
6. Bake at 400 degrees for 15 to 30 minutes.

Nutrition information per serving: Calories 204, Carbohydrate 32g, Fiber 2g, Protein 3g, Total Fat 7g, Saturated Fat 1g, Sodium 255mg



Adapted from Myplate.gov

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

Cranberry Pumpkin Muffins

Makes 12 servings.

Prep time: 40 minutes

Ingredients:

2 cups flour

3/4 cup sugar

3 teaspoons baking powder

1/2 teaspoon salt

1/2 teaspoon cinnamon

3/4 teaspoon allspice

1/3 cup vegetable oil

2 eggs (large)

3/4 cup pumpkin (canned)

2 cups cranberries (fresh or frozen chopped)



1. Preheat oven to 400 degrees. Sift together dry ingredients (flour through allspice) and set aside.
2. Beat oil, eggs, and pumpkin together until well blended.
3. Add the wet ingredients (pumpkin mixture) to the dry ingredients all at once. Stir until moistened.
4. Fold in chopped cranberries.
5. Spoon into paper lined muffin cups.
6. Bake at 400 degrees for 15 to 30 minutes.

Nutrition information per serving: Calories 204, Carbohydrate 32g, Fiber 2g, Protein 3g, Total Fat 7g, Saturated Fat 1g, Sodium 255mg



Adapted from Myplate.gov

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

Panqués de Calabaza y Arándano Rojo

Rinde 12 porciones.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

2 tazas harina
3/4 taza azúcar
3 cucharaditas polvo para hornear
1/2 cucharadita sal
1/2 cucharadita canela molida
3/4 cucharadita pimienta de Jamaica
1/3 taza aceite vegetal
2 huevos tamaño grande
3/4 taza calabaza amarilla enlatada
2 tazas arándanos rojos picados (los arándanos rojos pueden estar frescos o congelados)



1. Caliente el horno a 400°F. Ponga a tamizar los ingredientes en polvo (harina hasta la Pimienta de Jamaica) y coloque a un lado.
2. Bata los huevos y la calabaza hasta incorporarlos bien.
3. Agregue los ingredientes húmedos (mezcla con la calabaza) a los ingredientes secos. Mezcle hasta obtener una mezcla húmeda.
4. Agregue los arándanos rojos e integre a la masa.
5. Con una cuchara, coloque en un molde para panqués.
6. Cocine a 400°F de 15 a 30 minutos.

Información nutricional por porción: Calorías 204, Carbohidratos 32g, Fibra 2g, Proteínas 3g, Grasa Total 7g, Grasa Saturada 1g, Sodio 255mg



Adaptación de: Myplate.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

Panqués de Calabaza y Arándano Rojo

Rinde 12 porciones.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

2 tazas harina
3/4 taza azúcar
3 cucharaditas polvo para hornear
1/2 cucharadita sal
1/2 cucharadita canela molida
3/4 cucharadita pimienta de Jamaica
1/3 taza aceite vegetal
2 huevos tamaño grande
3/4 taza calabaza amarilla enlatada
2 tazas arándanos rojos picados (los arándanos rojos pueden estar frescos o congelados)



1. Caliente el horno a 400°F. Ponga a tamizar los ingredientes en polvo (harina hasta la Pimienta de Jamaica) y coloque a un lado.
2. Bata los huevos y la calabaza hasta incorporarlos bien.
3. Agregue los ingredientes húmedos (mezcla con la calabaza) a los ingredientes secos. Mezcle hasta obtener una mezcla húmeda.
4. Agregue los arándanos rojos e integre a la masa.
5. Con una cuchara, coloque en un molde para panqués.
6. Cocine a 400°F de 15 a 30 minutos.

Información nutricional por porción: Calorías 204, Carbohidratos 32g, Fibra 2g, Proteínas 3g, Grasa Total 7g, Grasa Saturada 1g, Sodio 255mg



Adaptación de: Myplate.gov
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.