

# Avo-Berry Muffins

## Ingredients:

1 medium avocado (halved, pitted, mashed)	2 large eggs
½ cup sugar	1 teaspoon ground ginger
2 cups blueberries	1 teaspoon vanilla extract
½ cup fat-free milk	2 teaspoons baking powder
1/16 teaspoon salt	2 cups all-purpose flour

## Directions:

1. Preheat the oven to 375°F. Lightly spray a standard 12-cup muffin pan with cooking spray or line it with paper bake cups.
2. In a large bowl, stir together the avocado, sugar, milk, eggs, and vanilla.
3. In a medium bowl, stir together the flour, baking powder, ginger, and salt.
4. In two to three batches, stir the flour mixture into the avocado mixture until just combined but no flour is visible; don't overmix. Gently fold in the blueberries. Spoon the batter into the muffin cups.
5. Bake for 25 to 30 minutes, or until a wooden toothpick inserted in the center comes out clean and the muffins are golden brown, turning the pan once after 15 minutes of baking time.
6. Transfer the pan to a cooling rack. Let stand for 5 minutes.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT

# Panecillos de aguacate y bayas



## Ingredientes:

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1 aguacate mediano (cortado a la mitad, picado, triturado) | 2 huevos grandes                      |
| 1/2 taza de azúcar   | 1 cucharadita de jengibre molido      |
| 2 tazas de arándanos                                       | 1 cucharadita de extracto de vainilla |
| 1/2 taza de leche sin grasa                                | 2 cucharaditas de polvo de hornear    |
| 1/16 cucharadita de sal                                    | 2 tazas de harina común               |

## Preparación:

1. Precaliente el horno a 375 °F (191 °C). Rocíe ligeramente un molde estándar para 12 panecillos con aerosol para cocinar o cúbralo con vasos de papel.
2. En un bol grande, mezcle el aguacate, el azúcar, la leche, los huevos y la vainilla.
3. En un bol mediano, mezcle la harina, el polvo de hornear, el jengibre y la sal.
4. En dos o tres veces, añada la mezcla de harina a la mezcla de aguacate hasta que se combine y no se vea harina; no mezclar en exceso. Incorpore suavemente los arándanos. Con una cuchara, coloque la masa en los vasos para panecillos.
5. Hornee durante 25 a 30 minutos, o hasta que inserte un palillo de madera en el centro y salga limpio y los panecillos estén dorados. Gire el recipiente una vez después de 15 minutos de horneado.
6. Transfiera el recipiente a una rejilla de para que se enfríe. Deje reposar 5 minutos.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT