

Horno: 190° C Tiempo: 16' cantidad: 12 muffins

## Muffins integrales bajos en grasa

### Ingredientes:

120 gr. de harina de trigo común  
60 gr. de harina de trigo integral  
40 gr. de salvado de trigo  
60 gr. de azúcar moreno integral  
2 teaspoons de levadura química  
1 teaspoon de bicarbonato sódico  
¼ teaspoon de sal  
¼ teaspoon de canela de Ceilán molida

1 teaspoon de ralladura de naranja  
40 gr. de pasas de Corinto  
1 clara de huevo mediano  
2 tablespoons de zumo natural de naranja  
2 tablespoons de aceite de girasol  
4 tablespoons de miel  
2 yogures naturales desnatados  
1 teaspoon de extracto natural de vainilla

### Preparación:

- Precalentar el horno a 190° C y colocar la rejilla en el centro del horno. Engrasar el molde para 12 muffins o cubrirlos con los moldes de papel.
- En un bol grande mezclar las harinas, el salvado, el azúcar, la levadura, el bicarbonato, la canela, la ralladura de naranja y la sal. Añadir las pasas, mezclarlas bien y reservar.
- En un bol mediano mezclar la clara de huevo, los yogures, el zumo natural de naranja, el aceite de girasol, la miel y la vainilla.
- Con la ayuda de una espátula añadir la mezcla del bol mediano (ingredientes húmedos) al bol grande (ingredientes secos) y mezclar sólo hasta que los ingredientes se hayan combinado y quede una masa grumosa (Es importante no mezclar en exceso la masa sino los muffins nos quedarán duros y correosos).
- Rellenar, con la ayuda de una cuchara de helado, el molde y hornear durante 16-18 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro del muffin, éste salga limpio. Sacar el molde del horno y dejarlo reposar 5 minutos antes de desmoldar los muffins y enfriarlos sobre una rejilla.

### Truconsejos

- Si no queremos que la miel se pegue a la cuchara, añadir antes el aceite con la misma cuchara y después la miel. El aceite ayudará a que la miel deslice fácilmente.
- Al ser una receta baja en grasa es importante no hornear más de lo necesario, sino los muffins quedarán muy secos.