



## Yummy Breakfast Muffins

Adapted from Ellie Krieger's Apple Pecan Muffins by Kyra Effren  
for Dobie Pre-Kindergarten School, Richardson, TX Independent School District

Makes 12 large muffin - 18 medium

### Ingredients

3/4	cup dark brown sugar	1	cup all purpose flour
1/4	cup canola oil	1	cup whole wheat flour
2	eggs	1	teaspoon baking soda
1	cup unsweetened applesauce (can use canned)	1/2	teaspoon salt
1	teaspoon fresh lemon juice	1	teaspoon cinnamon
1	teaspoon vanilla extract	3/4	cup low-fat buttermilk

### Topping:

2	Tablespoons brown sugar	1 1/2	Tablespoons flaxseed (optional)*
---	-------------------------	-------	----------------------------------

### Method

1. Pre-heat oven to 400° F.
2. Spray muffin pans with cooking spray.
3. Beat together the brown sugar, oil, eggs, applesauce, vanilla extract, and lemon juice until well mixed.
4. In another bowl, stir together the all-purpose flour, whole wheat flour, baking soda, salt, and cinnamon.
5. Add the flour mixture to the brown sugar mixture alternately with the buttermilk.
6. Pour the batter into the muffin cups filling 3/4 full.
7. Sprinkle on the topping of brown sugar and flaxseed.
8. Bake for about 20 minutes. Cool then loosen the muffins and turn out.

### Notes:

- The muffins may be refrigerated for up to 3 days or frozen.
- Flaxseed adds extra fiber and heart-healthy omega-3 nutrients. Available at health food stores.
- You can add raisins, nuts, or dark chocolate chips to the muffins if your kids like them! Add with the flours.

**Nutritional Analysis:** Serving Size: 1 muffin - Makes 12 muffins  
Per serving: Calories 208; Protein 4.30 g; Fat 6 g; Carbohydrates 35 g;  
Saturated Fat .75 g; Fiber 2 g; Cholesterol 36 mg; Sodium 240 mg



## Ricos Panecillos Para el Desayuno

Adaptado de Ellie Krieger's Apple Pecan Muffins por Kyra Effren  
para Dobie Pre-Kindergarten School, Richardson, TX Independent School District

Para 12 muffins grandes - 18 muffins medianos

### Ingredientes

3/4	de taza de azúcar morena	1	taza de harina regular
1/4	de taza de aceite canola	1	cucharadita de Royal
2	huevos	1	taza de harina de trigo
1	taza de puré de manzana sin Azúcar (opcional: de lata)	1/2	cucharadita de sal
1	cucharadita de jugo de limón fresco	1	cucharadita de canela molida
1	cucharadita de extracto de vainilla	3/4	de taza de mantequilla bajo en grasa

Aderezos: 2 Cucharadas de azúcar morena      1 1/2 Cucharada de semillas de lino (opcional)\*

### Manera de Hacerse

1. Pre-calienta el horno a 400 grados F.
2. Se engrasa un molde para panecillos con aceite.
3. Se baten el azúcar moreno, aceite, huevos, puré de manzana, extracto de vainilla, y jugo de limón hasta que estén muy bien mezclados.
4. En otro recipiente se agrega la harina regular, la harina de trigo, Royal, sal, y la canela molida.
5. Se agrega la mezcla de harina a la mezcla de azúcar junto con la mantequilla y se baten.
6. Se vierte la mezcla en los moldes de panecillos, 3/4 de lleno.
7. Espolvoree la azúcar morena y las semillas de lino.
8. Hornea por 20 minutos. Se dejan que los panecillos se enfríen antes de sacarlos del molde.

### Notas:

- Los panecillos se pueden guardar en el refrigerador por 3 días.
- Las semillas de lino tienen fibra y extra nutrientes omega 3 saludables para el corazón. Se pueden comprar en las tiendas de comida saludable.
- Usted puede agregarle pasas, nueces, o chispas de chocolate a los panecillos si a sus niños les gustan.
- Agregarlos con la mezcla de harina.



## How to Make Buttermilk

### *Ingredients*

- 1 cup low-fat milk or non-dairy milk
- 1 Tablespoon distilled white vinegar or lemon juice

### *Method*

1. Pour milk into a bowl.
2. Add vinegar or lemon juice. Mix together.
3. Allow to sit for 5 to 10 minutes before use. The milk will thicken.
4. Use immediately.

## Cómo Hacer Buttermilk

### *Ingredientes*

- 1 taza de leche baja en grasa o leche no láctea
- 1 cucharada de vinagre blanco destilado o jugo de limón

### *Manera de Hacerse*

1. Vierta la leche en un tazón.
2. Agregue el vinagre o el jugo de limón. Mezclar todo junto.
3. Deje que se reposa para 5 a 10 minutos antes de usarlo. La leche se espesará.
4. Utilícelo inmediatamente.