

Lemon Ginger Blueberry Muffins

1. Wash hands and surfaces. Wash lemon.
2. In a bowl, whisk together the whole wheat flour, oats, baking soda, baking powder, cinnamon, and ginger.
3. To this mixture, add the olive oil, honey, juice from the whole lemon (watch out for seeds!), and yogurt. Mix together well and then stir in the blueberries.
4. Preheat oven to 400°F. Spray muffin tin with non-stick spray and evenly divide the batter into 12.
5. Bake for 20 minutes or until an inserted toothpick comes out clean.
6. Enjoy!

Muffins de limón, jengibre y arándanos

1. Lavarse las manos y las superficies. Lava limón.
2. En un tazón, mezcle la harina de trigo integral, la avena, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear, la canela y el jengibre.
3. A esta mezcla, agregue el aceite de oliva, la miel, el jugo de limón entero (¡cuidado con las semillas!) y el yogur. Mezcle bien y luego agregue los arándanos.
4. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe el molde para muffins con spray antiadherente y divida uniformemente la masa en 12.
5. Hornea por 20 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio.
6. ¡Disfrutar!



FIND US ONLINE!

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | June 2022. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671 | fsullivan@rfoodbank.org



Lemon Ginger Blueberry Muffins

A delicious, fruit-filled breakfast treat.

Un delicioso desayuno lleno de frutas.

Servings/ Porciones	12 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$7.54
Cost per Serving/ Costo por porción	\$0.63



healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

This ingredient can be swapped for another form!
¡Este ingrediente se puede cambiar por otra forma!



Ingredients / Ingredientes:



1/4 CUP
1/4 TAZA



1/4 CUP
1/4 TAZA



1/4 CUP
1/4 TAZA



1/4 CUP
1/4 TAZA



1 TSP
1 CDITA



1 TSP
1 CDITA



1/2 TSP
1/2 CDITA



2/3 CUP
2/3 TAZA



1 CUP
1 TAZA



1



1/2 TSP
1/2 CDITA

TSP = teaspoon
TBSP = tablespoon
CDITA = cucharadita
CDA = cucharada

Tools Needed / Instrumentos:



Directions / Direcciones:

