

Sweet Potato Pecan Muffins

1. Wash hands and all surfaces.
2. Preheat an oven to 425°F. Line muffin tin with paper liners or spray with cooking spray.
3. Toast pecans in a pan over medium-high heat until fragrant. Set aside.
4. Blend oats, salt, baking powder, and baking soda until a fine flour mixture forms.
5. Melt butter. Drain canned sweet potatoes. Using a fork, potato masher, or blender, mash sweet potatoes into a smooth puree.
6. In another bowl, combine brown sugar, cinnamon, and nutmeg. Whisk in melted butter, then add eggs one at a time. Mix in sweet potato puree, Greek yogurt, and toasted pecans. Let sit for 10 minutes.
7. Add oat flour mixture to wet ingredients and mix until just combined- do not over mix.
8. Scoop muffin batter into prepared muffin pan.
9. Bake for 5 minutes. Reduce heat to 350°F and bake for another 15 minutes or until completely cooked.
10. Let cool and then enjoy! Store in the refrigerator for up to a week or a freezer for up to 3 months.

Muffins de camote y nueces pecanas

1. Lávese las manos y las superficies
2. Precaliente el horno a 425 °F. Cubra un molde para muffins con capacillos de papel o rocíelo con aceite en aerosol.
3. Tuesta las nueces pecanas en una sartén a fuego medio-alto hasta que desprendan su aroma. Reserva.
4. Licúa la avena, la sal, el polvo para hornear y el bicarbonato de sodio hasta formar una mezcla de harina fina.
5. Derretir la mantequilla. Escurrir las batatas enlatadas. Con un tenedor, un machacador de papas o una licuadora, triturar las batatas hasta obtener un puré suave.
6. En otro tazón, combine el azúcar morena, la canela y la nuez moscada. Agregue la mantequilla derretida, luego agregue los huevos uno a la vez. Mezcle el puré de camote, el yogur griego y las nueces pecana tostadas. Deje reposar durante 10 minutos.
7. Agregue la mezcla de harina de avena a los ingredientes húmedos y mezcle hasta que estén combinados, no mezcle demasiado.
8. Coloque la masa para muffins en el molde para muffins preparado.
9. Hornea por 5 minutos. Reduzca el fuego a 350 ° F y hornee por otros 15 minutos o hasta que esté completamente cocido.
10. ¡Deje enfriar y luego disfrute! Guárdelo en el refrigerador hasta por una semana o en el congelador hasta por 3 meses.

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | Sept. 2025. Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rifoodbank.org

Sweet Potato Pecan Muffins

Servings/ Porciones	24 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$7.63
Cost per Serving/ Costo por porción	\$0.32



healthy recipes



LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!
¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!



healthy
habits
EATING WELL ON A BUDGET



RHODE ISLAND COMMUNITY
FOOD BANK

Ingredients/Ingredientes:



1 cup
1 taza



1 3/4 cup
1 3/4 taza



1/2 TSP
1/2 CDITA



1/2 TSP
1/2 CDITA



2 TSP
2 CDITA



8 TBSP
8 CDA



1 (40 oz) can
1 lata de 40 onzas



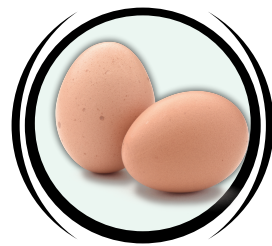
3/4 cup
3/4 taza



2 TSP
2 CDITA



1 TSP
1 CDITA

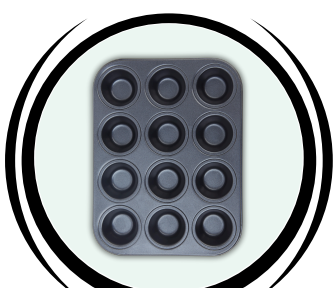


2



1/4 cup
1/4 taza

Tools Needed/Instrumentos:



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



Directions/Direcciones:

