



APPLE CINNAMON AND CARROT SWEET POTATO MINI MUFFINS

Serves: 36

INGREDIENTS

- 2 apples
- 1 carrot
- 1 sweet potato, cooked
- 1 ripe banana, mashed
- ¼ cup maple syrup
- 2 eggs
- ¼ cup plain yogurt
- ½ cup butter, melted
- 1 heaped tsp cinnamon
- 2 cups flour
- 1 tsp baking soda
- ¼ tsp salt
-

INSTRUCTIONS

1. Heat oven to 350F/180C.
2. Mash the banana and sweet potato together. Grate the apples and carrot and mix in. Add the eggs, yoghurt, butter, syrup and mix.
3. Add the dry ingredients and fold everything together until well incorporated.
4. Spoon into mini muffin tins (3/4 way full) and bake for 15-18 minutes or until springy to the touch.

NOTES

-If making regular sized muffins, bake for 20-22 minutes.



10 razones para comer frutas y verduras de color naranja y amarillo

Estas frutas y verduras de colores brillantes contienen zeaxantina, flavonoides, licopeno, potasio, vitamina C y betacaroteno, que es la vitamina A.

Los nutrientes ayudan a nuestros cuerpos de muchas maneras diferentes, desde nuestros ojos hasta nuestros huesos:

1. Ayuda a la salud ocular y reduce el riesgo de degeneración macular del ojo.
2. Reduce el riesgo de cáncer de próstata.
3. Disminuye la presión arterial
4. Reduce el colesterol LDL (el colesterol malo)
5. Promueve las articulaciones sanas.
6. Promueve la formación de colágeno
7. Combate los radicales libres dañinos en el cuerpo.
8. Favorece el equilibrio del pH del cuerpo.
9. Refuerza el sistema inmunológico.
10. Construye huesos más saludables al trabajar con calcio y magnesio.

Prueba estos

- Naranjas
- Pomelo
- limones
- Bananas
- Albaricoques
- Nectarinas
- Mangos
- Melocotones
- Cantalupo Piña
- Papaya
- Zanahorias
- Calabaza naranja y amarilla
- Patatas dulces
- Calabaza
- Butternut y bellota

squash

- Maíz
- Remolacha amarilla



10 Reasons to Eat Orange and Yellow Fruits and Veggies

These bright-colored fruits and vegetables contain zeaxanthin, flavonoids, lycopene, potassium, vitamin C and beta-carotene, which is vitamin A.

The nutrients help our bodies in many different ways, from our eyes to our bones:

1. Aids in eye health and reduces the risk of macular degeneration of the eye
2. Reduces the risk of prostate cancer
3. Lowers blood pressure
4. Lowers LDL cholesterol (the bad cholesterol)
5. Promotes healthy joints
6. Promotes collagen formation
7. Fights harmful free radicals in the body
8. Encourages pH balance of the body
9. Boosts immune system
10. Builds healthier bones by working with calcium and magnesium

Try These

- Oranges
- Grapefruit
- Lemons
- **Bananas**
- Apricots
- Nectarines
- Yellow beets
- Mangos
- Peaches
- Cantaloupe
- Pineapple
- Papaya
- **Carrots**
- Orange & Yellow Squash
- **Sweet potatoes**
- Pumpkin
- Butternut & acorn squash
- Corn

