



## MUFFINS DE MIRTILO

Uma receita deliciosa, fácil de fazer e que é ótima para levar consigo para o trabalho, ou até como pequeno-almoço.

 11 porções

## INGREDIENTES

- 300 gramas de queijo cottage magro
- 80 gramas de maple syrup
- 100 gramas de leite magro
- 50 gramas de farinha de amêndoa
- 150 gramas de flocos de aveia
- 100 gramas de farinha de aveia
- 2 unidades de ovo de galinha
- 100 gramas de mirtilo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 unidade de limão pequena (sumo e raspa)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa liquidificadora triture o queijo cottage com o maple syrup (ou mel). Reserve.
- 2º Numa taça coloque os flocos de aveia, farinha de amêndoa, farinha de aveia, fermento, bicarbonato, pitada de sal e a raspa de limão. Misture, só para envolver. Junte em seguida os ovos, leite (ou bebida vegetal) e sumo de limão. Misture, sem ser em demasia. Por último, só falta mesmo adicionar os mirtilos e envolver.
- 3º Unte formas de muffin com azeite e leve ao forno, a 180°C durante 30 minutos.
- 4º Quando estiverem prontos, deixe-os arrefecer uns 10 a 15 minutos para os tirar da forma. Pode consumi-los nos dias seguintes (1 a 2) ou congelá-los, para depois ir tirando durante a semana. Na hora de servir, aqueça-os um pouco no microondas e e já está!
- 5º Sugestão de consumo: simples ou acompanhados por queijo fresco, queijo cottage, iogurte magro de aromas, iogurte natural ou iogurte vegetal.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (93 g)	% DR
ENERGIA	191 kcal	178 kcal	9 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	18 %
H. CARBONO	22 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	8 g	7 g	8 %
GORDURA	6 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	10 %
SÓDIO	228 mg	213 mg	9 %