



MINI BOLOS DE BANANA E FRUTOS SILVESTRES

Uma receita fácil e deliciosa de uns muffins que "escondem" um ingrediente fora do comum mas que torna a receita ainda mais nutritiva!

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana
- 2 unidades de ovos de galinha
- 3 unidades de tâmaras Medjool
- 40 gramas de feijão branco cozido
- 60 gramas de flocos de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 50 gramas de framboesas e mirtilos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque os ovos numa liquidificadora e misture por uns segundos.
- 2º Adicione em seguida a banana, as tâmaras, os flocos de aveia, o feijão branco, o fermento e a baunilha. Volte a triturar até ficar com uma mistura mais homogénea.
- 3º Divida a massa por 4 ramequins. Distribua os frutos silvestres, de forma igual, por cada ramequim. Deite um pouco de coco ralado no topo e leve ao forno, a 180°C por 20 minutos.
- 4º Depois de acabar o tempo de cozedura, faça o teste do palito e se tiverem cozidos, retire do forno e deixe arrefecer. Bom apetite!
- 5º NOTA: usando a mesma massa pode fazer várias variações como por exemplo, substituir os frutos silvestres por pepitas de chocolate, só mirtilos, maçã aos cubos ou pera aos cubos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (93 g)	% DR
ENERGIA	193 kcal	179 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	12 %
H. CARBONO	31 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	15 g	13 g	15 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	405 mg	377 mg	16 %