



MUFFINS DE MAÇÃ E BANANA

 10 minutos

 35 minutos

 13.9 muffins

INGREDIENTES

- 2 bananas médias sem casca (218 g)
- 1 maçã com casca (150g)
- 3 ovos
- 220 gramas de farinha de trigo com fermento
- Canela em pó q.b.
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 150°C.
- 2º Cortar a banana e a maçã aos pedaços e colocar num liquidificador juntamente com os ovos. Triturar com a varinha mágica até obter uma textura uniforme. Reservar.
- 3º Numa tigela à parte colocar a farinha, canela e sal. Misturar.
- 4º Juntar a mistura líquida da fruta e ovos à farinha, de forma lenta e mexendo sempre.
- 5º Juntar o fermento à mistura anterior, mexendo bem.
- 6º Colocar a massa obtida em formas de silicone e levar ao forno durante 25min.
- 7º Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MUFFIN (59 g)	% DR
ENERGIA	178 kcal	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	8 %
H. CARBONO	30 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	9 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	595 mg	351 mg	15 %