



MUFFINS DE FEIJÃO E NOZES

17 muffins

 20 minutos

 45 minutos

 16.9 muffins

INGREDIENTES

- 200 gramas de aveia sabor chocolate
- 250 g de claras
- 230 gramas de feijão frade ou branco cozido
- 80 gramas de nozes
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- 1 c. sobremesa de bicarbonato de sódio
- canela em pó q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os ingredientes secos.
- 2º Num recipiente à parte, bater as claras em castelo.
- 3º Num outro recipiente, triturar o feijão com a água de cozedura do mesmo (cerca de 12 c. sopa).
- 4º Juntar a mistura dos ingredientes secos e o feijão triturado às claras. Juntar as nozes aos bocadinhos.
- 5º Colocar em forminhas de silicone e levar ao microondas 5min. ou ao forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MUFFIN (46 g)	% DR
ENERGIA	214 kcal	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	11 g	5 g	10 %
H. CARBONO	22 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	11 %
SÓDIO	374 mg	172 mg	7 %