

**MUFFINS DE FEIJÃO E NOZES**

17 muffins

 20 minutes 45 minutes 16.9 muffins**INGREDIENTS**

- 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 of fermento em pó (3 g)
- 1 c. sobremesa de bicarbonato de sódio
- canela em pó q.b.

COOKING METHOD

- 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER MUFFIN (46 g)	% DRI
ENERGY	214 kcal	98 kcal	5 %
PROTEIN	11 g	5 g	10 %
CARBOHYDRATE	22 g	10 g	4 %
SUGARS	1 g	1 g	1 %
FAT	9 g	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	3 %
FIBER	6 g	3 g	11 %
SODIUM	374 mg	172 mg	7 %