Andreia Lopes
Nutricionista · 3742N

MUFFINS DE CENOURA

6 muffins

5 minutos
20 minutos
6 muffins

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 100 gramas de cenoura crua
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- Sumo de 1/4 de laranja
- 30 gramas de aveia de sabor (usei de bolacha maria)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Num recipiente, colocar a cenoura cortada às rodelas e os ovos e triturar com o auxílio da varinha mágica ou processador de alimentos.

2º Juntar os restantes ingredientes ao preparado anterior e triturar tudo.

3º Colocar em formas de silicone e levar ao forno pré-aquecido a 180ºC, durante 15-20minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MUFFIN (39 g)	% DR
ENERGIA	122 kcal	48 kcal	2 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	5 %
H. CARBONO	13 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	279 mg	109 mg	5 %