

**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 180°C, durante 15-20 minutos.

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 %