



## MUFFIN DE CENOURA

 8 porções

### INGREDIENTES

- 4 unidades de cenoura crua [240 g]
- 150 gramas de farinha de aveia
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru [234 g]
- 1/2 copo pequeno de leite de vaca UHT magro [104 g]
- 1 unidade grande de banana [222 g]
- 28 unidades de mirtilos [56 g] » 4 por cada muffin

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes no processador de alimentos e triturar.
- 2º Distribuir por formas de silicone.
- 3º Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante 20 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (111 g)	% DR
ENERGIA	125 kcal	138 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	14 %
H. CARBONO	15 g	17 g	6 %
AÇÚCARES	5 g	6 g	6 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	54 mg	60 mg	3 %