



## MUFFIN DE LARANJA COM CACAU (SEM GLUTEN, SEM LACTOSE E SEM AÇUCARES ADICIONADOS)

 20 minutos  
 40 minutos  
 10 unidades

### INGREDIENTES

- 3 unidades de ovos de galinha inteiros
- 3 colheres sopa de xarope de tâmaras OU 2 colheres de pasta de tâmaras OU 1 xícara de uvas-passa
- 1/2 xícara de azeite
- 1 unidade pequena de laranja
- algumas gotas de essência de baunilha
- raspas da casca da laranja
- 1 e 1/2 xícaras de farinha de aveia sem gluten
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó OU Bicarbonato de sódio para uso culinário
- 1 colher de sopa cheia de cacau em pó

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º No liquidificador, bata os ovos e o xarope [ou pasta] de tâmaras
- 2º Faça raspas da casca da laranja e misture ao ovos
- 3º Abra a laranja para retirar sementes, se houver, mas não retire a casca que sobrou depois de raspar
- 4º Se usar um processador do tipo Bimby, pode colocar a laranja inteira. Caso contrário, use apenas o sumo
- 5º junte a laranja [ou apenas o suco], o azeite, baunilha, a farinha de aveia e o cacau
- 6º Bata tudo até obter uma mistura homogênea
- 7º Misture o fermento suavemente com um espátula
- 8º Espalhe um pouco de azeite nas forminhas para cupcakes e polvilhe com uma mistura de cacau em pó e farinha de aveia
- 9º Asse por 20 minutos, aproximadamente, em forno pré-aquecido a 180°C.
- 10º Decore com raspas de laranja

# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR UNIDADE (75 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 157 kcal  | 117 kcal           | 6 %  |
| PROTEÍNA           | 6 g       | 4 g                | 9 %  |
| H. CARBONO         | 12 g      | 9 g                | 3 %  |
| AÇÚCARES           | 4 g       | 3 g                | 3 %  |
| GORDURA            | 10 g      | 7 g                | 10 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 1 g                | 7 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 1 g                | 5 %  |
| SÓDIO              | 173 mg    | 130 mg             | 5 %  |