

MUFFIN DE CENOURA COM CHOCOLATE

Muffin sem farinha refinada

 12 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia [75g]
- 1/2 xícara de chá de farinha de amêndoas [75g]
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 2 unidades pequenas de cenoura crua [110 g]
- 1/2 xícara de chá de açúcar demerara
- 100 gramas de chocolate meio amargo em pedaços
- 1/4 de xícara de chá de óleo de coco [45g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador os seguintes ingredientes: ovos, açúcar, cenouras e óleo de coco [derretido].
- 2º Em uma travessa, misture as farinhas, o fermento e 1 pitadinha de sal.
- 3º Acrescente os demais ingredientes que foram batidos no liquidificador e misture bem.
- 4º Coloque a massa em forminhas de muffin de silicone ou forminhas de inox/alumínio, untadas
- 5º Leve ao forno pré aquecido a 180 °C por 25 a 30 minutos.
- 6º Esse tempo estimado para um forno elétrico. Verifique o tempo ideal no seu forno. Na dúvida, faça o teste do palitinho. Essa receita rende em média 12 unidades, podendo ser congeladas para posterior consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [51 g]	% DDR
ENERGIA	343 kcal	175 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	35 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	5 %
GORDURA	21 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	192 mg	98 mg	4 %