






MUFFINS DE CENOURA E LARANJA

 15 minutos
 35 minutos
 6 unidades

INGREDIENTES

- 3 cenouras cruas
- 3 ovos
- 130 gramas de farinha de trigo integral
- 3 c. de sopa de adoçante (stevia ou xilitol) 30g
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Laranja média [sumo e raspa]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coza as cenouras num tacho com água durante 20 minutos. Escorra e reserve.
- 2º Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 3º Coloque num processador as gemas, juntamente com o adoçante, a raspa da laranja, o sumo da laranja e o puré de cenoura. Misture tudo.
- 4º Bata as claras em castelo e reserve.
- 5º Envolve aos poucos [sem mexer] a farinha e o fermento no preparado anterior.
- 6º Envolve as claras em castelo.
- 7º Deite pequenas porções da massa em cada uma das formas [cerca de dois terços da forma] e leve ao forno cerca de 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (101 g)	% DR
ENERGIA	139 kcal	141 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	12 %
H. CARBONO	22 g	22 g	9 %
AÇÚCARES	3 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	274 mg	278 mg	12 %