



MUFFIN DE CENOURA (SEM GLÚTEN/SEM LACTOSE)

Você pode saborear um bolo delicioso e ainda não sair do planejamento alimentar do seu tratamento!

 35 minutos 45 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)
- 2 unidades de cenoura crua (1 pequena e 1 média)
- 1/4 xícara de chá de óleo de girassol, linoleico(55 g)
- 1/2 xícara de chá cheia de açúcar (85 g)
- 1.5 xícaras de chá de farelo de aveia, cru (141 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o farelo de aveia no liquidificador até ficar mais fino.
- 2º Misture em uma bacia: o farelo batido, fermento, canela, sal.
- 3º Bata no liquidificador o restante dos ingredientes .
- 4º Adicione esse batido na vasilha de secos, misture bem. Neste momento você pode acrescentar gotas de chocolate 70%.
- 5º Coloque a massa em forminhas de muffins. Finalize com mais algumas gotas de chocolate.
- 6º Asse me forno pré-aquecido, até que o teste de palito saia seco.
- 7º Opcional: gotas de chocolate sem lactose

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (81 g)	% DDR
ENERGIA	276 kcal	223 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	40 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	15 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	18 %
SÓDIO	262 mg	212 mg	9 %