



MUFFIN DE CENOURA COM CHOCOLATE

 10 minutos 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça ou farelo de aveia (20 g)
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada crua (30g)
- 1 pedaço pequeno de chocolate 50% ou 70% cacau (10g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (5 g)
- 1 colher sobremesa de óleo de soja (5 ml)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha coloque o ovo, a cenoura, a farinha de linhaça ou aveia, e, o óleo, misture bem até ficar cremoso. Em seguida acrescente o fermento e misture novamente. Quebre o pedacinho de chocolate na massa.
- 2º Adicione nas forminhas e leve ao forno 180° por 15 minutos ou no microondas por 2,5 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DDR
ENERGIA	205 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	22 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	6 %
GORDURA	12 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	528 mg	291 mg	12 %