

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



Para os fãs de bolos de laranja, resolvi deixar aqui uma receita mais leve e saborosa. Consuma com moderação e faça em forminhas pequenas, assim fica mais fácil para controlar as porções. Pode ser guardado no frigorífico e aquecido quando tiver vontade de comer um doce diferente e saudável. Me conta depois as tuas impressões sobre essa receita. Forte abraço, Gisela Arnaud.

 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 par uso culinário
- 1 colher de sopa cheia de cacau em pó

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em um processador, batedeira ou liquidificador forte, 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 suco
- 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 homogénea
- 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. Atenção que os fornos podem ter potências diferentes, então tenha especial atenção ao tempo na primeira vez que for fazer.
- 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 %