



CUP CAKE DE BETERRABA

Ideal para os lanches intermediários e também para incentivar a criança seletiva a experimentar novos sabores.

 25 minutos 45 minutos 12 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de beterraba cozida (125 g) picada
- 1 xícara (120 gramas) de farinha de trigo integral **ou** 1 xícara de chá de farinha de arroz, integral (158 g)
- 3/4 xícara (150 gramas) de açúcar mascavo
- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol (30 g)
- 1 col. chá (5 gramas) de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador o ovo, a beterraba, o óleo e o sal.
- 2º Em uma vasilha misture a farinha, o açúcar e o fermento.
- 3º Acrescente a mistura do liquidificador na vasilha e misture com uma colher.
- 4º Coloque em forminhas de Cup cake e coloque para assar em forno pré aquecido, a 180 graus por cerca de 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	301 kcal	122 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	52 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	3 %
GORDURA	8 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	185 mg	75 mg	3 %