



MUFFINS DE TANGERINA VEGAN

 6 porções

INGREDIENTES

- 2 tangerinas, cortadas em pedaços
- 150-160 gramas de farinha de aveia
- 1 c. café de bicarbonato de sódio
- 1 c. café de fermento em pó
- 260-290 ml de bebida de soja, sem açúcar (ou mistura de iogurte de soja com água ou leite magro se não for vegan)
- 2 colheres de sobremesa de manteiga de amendoim/ amêndoa (ou de azeite)
- Canela a gosto
- Opcional: gotas de stevia
- 1 colher de sopa de sementes de cânhamo (descascadas)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar os ingredientes secos (farinha, bicarbonato, fermento, canela).
- 2º Adicionar os ingredientes húmidos (bebida vegetal, manteiga de amendoim e 2-3 gotas de stevia [opcional]).
- 3º Pré-aquecer o forno a 180 °C.
- 4º Misturar tudo e dispor a massa num recipiente para muffins de ir ao forno (pincelar um pouco de azeite para não colar).
- 5º Antes de ir ao forno, colocar os pedaços de tangerina dentro de cada muffin e polvilhar as sementes de cânhamo.
- 6º Deixar cozinhar por cerca de 30 minutos. Deixar arrefecer e só depois desenformar (gosto de deixar 10 minutos no congelador para desenformar mais facilmente).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DR
ENERGIA	156 kcal	156 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	15 %
H. CARBONO	18 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	3 g	3 g	3 %
GORDURA	6 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	245 mg	245 mg	10 %