



MUFFINS DE AVEIA RÁPIDOS

Passo a passo em vídeo <https://www.instagram.com/tv/B4sMPMsAREO/> aqui neste link.

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana [ou 2 unidades maçã sem casca assada [no microondas 2 min]]
- 8 colheres de sopa de flocos de aveia (64 g)
- 2 unidades de ovo
- Canela q.b. [opto sempre por pôr mais canela para dar mais sabor]
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 3 quadrados de chocolate 80% cacau [partidos a meio]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º É só misturar todos os ingredientes num liquidificador ou varinha mágica. Se usar a maçã, assar previamente 2 minutos no microondas.
- 2º De seguida, colocar a massa em moldes de muffins e misturar raspas de chocolate na massa (eu gosto de deixar um pouco grossas as raspas para trincar o chocolate). Gosto de deixar algumas raspas de chocolate por cima [para além de misturar na massa].
- 3º Deixar no forno a 200°C por 10-20 minutos [previamente aquecido] e vigiar. Conservam-se 2 dias no frigorífico ou uma semana no congelador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (95 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 187 kcal | 177 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 8 g | 16 % |
| H. CARBONO | 21 g | 20 g | 8 % |
| AÇÚCARES | 9 g | 8 g | 9 % |
| GORDURA | 7 g | 7 g | 10 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 396 mg | 375 mg | 16 % |