Makelly Monteiro Melo
Nutricionista · 22231

MUFFIN DE CENOURA COM BANANA E CHOCOLATE (SEM AÇÚCAR)

5 minutos
30 minutos
15 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de bananas prata amassadas (130 g)
- 200 gramas de cenoura bem cozida e amassada (com um garfo)
- 3 ovos de galinha
- 1 xícara (240ml) de Farinha de Aveia
- 70 gramas de chocolate amargo picado
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Preaqueça o forno a 200°C. Em uma tigela, misture as bananas amassadas, a cenoura, os ovos e a farinha de aveia até obter uma massa homogênea.
2º Adicione o fermento e misture delicadamente.
3º Acrescente o chocolate picado e misture novamente.
4º Distribua a massa em forminhas untadas. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, ou até que os muffins estejam dourados e firmes ao toque.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (46 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	23 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	149 mg	69 mg	3 %