



MUFFINS DE IOGURTE E MAÇÃ

Receita da nutricionista Ana Góios (instagram: @anagoios_nutrition)

 7.9 porções

INGREDIENTES

- 1 ovos
- 100 g de puré de maçã (ou outra fruta)
- 10 colheres de sopa de flocos de aveia (80 g)
- 5 colheres de sopa de farinha de aveia [c/ ou s/ sabor] (40 g)
- 1 iogurte natural/aromas sólido magro (125 g)
- Canela q.b.
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 maçã média

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num recipiente, misturar bem os ovos, o puré de maçã e o iogurte
- 2º Adicionar os flocos, a farinha, a canela e o fermento e misturar até obter uma mistura homogénea
- 3º Cortar as maçãs (opcional: descascadas) em cubos pequenos e envolver na mistura anterior
- 4º Colocar em 8 formas de silicone. polvilhar com canela e levar ao forno pré-aquecido, a 180°C, durante 20-25 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (76 g)	% DR
ENERGIA	138 kcal	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	9 %
H. CARBONO	20 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	7 g	6 g	6 %
GORDURA	3 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	258 mg	196 mg	8 %