

Muffin de Banana com Cacau

7,3 porção

Ingredientes

ou	ou
2 unidades de banana prata crua (130 g)	1 colher de sopa cheia de amido de milho (20 g)
ou	ou
6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (48 g)	4 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo (76 g)
ou	ou
1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)	1 garrafa de leite de coco (200 g)
ou	ou
1 xícara de chá de farinha de arroz, branco (158 g)	1 xícara de chá de bebida, água de torneira (237 g)
ou	ou
60 gramas de farinha de arroz, branco	1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

Método de preparo

- 1
Amasse as bananas.
- 2
Adicione o azeite de oliva, açúcar mascavo, água/leite de coco. Reserve.
- 3
Adicione o azeite de oliva e o açúcar.
- 4
Em um outro recipiente, adicione os secos. Farinha de arroz, amido. Não adicionar o fermento ainda.
- 5
Misture os secos aos poucos nos líquidos, mexendo bem os ingredientes sem deixar grumos de farinha.
- 6
Adicione levemente o fermento, mexendo aos poucos.
- 7
Coloque em uma assadeira untada com azeite e farinha de arroz ou cacau em pó.
- 8
Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 30 minutos. Faça o teste do palito!