nutrium

Maria Inês Cardoso
Nutricionista · 3793N

MUFFINS DE MAÇÃ E CANELA

10 porções

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 160 gramas de farinha de trigo integral
- 2 colheres de chá de canela moída
- 1 colher de chá rasa de fermento em pó
- 2 unidades médias de maçã
- 3 colheres de sopa de azeite (ou óleo de coco)
- 3 c. de sopa de stevia ou xilitol (adoçante) ou 1 colher de sopa rasa de açúcar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Ligue o forno a 180º C. Bata as claras em castelo e reserve;
2º À parte, bata bem as gemas com o adoçante e adicione-lhes o azeite, batendo mais um pouco;
3º Adicione depois a farinha com a canela, alternando com as claras em castelo e envolva delicadamente. Reserve.
4º Descasque as maçãs e corte-as em fatias. Regue-as com sumo de limão.
5º Distribua o preparado pelas formas, alternando com as fatias de maçã. Leve a meio do forno e coza-os, por 35 minutos. Decorrido o tempo, retire e desenforme os muffins mornos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DR
ENERGIA	189 kcal	138 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	10 %
H. CARBONO	22 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	6 g	4 g	5 %
GORDURA	8 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	233 mg	170 mg	7 %