



MUFFINS DE BANANA E CHOCOLATE

 40 minutos 12 porções

INGREDIENTES

- 3 bananas médias
- 2 ovos
- 2 colheres sopa de canela moída - ajustar a gosto
- 140 gramas de farinha de trigo ou aveia ou espelta
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 60ml bebida de soja sem açúcar
- 80 gramas de pepitas chocolate negro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar as bananas em rodelas e levar ao microondas 2min para amolecer. Com a ajuda de um garfo, esmagar bem.
- 2º Juntar os 2 ovos, mexendo bem. Adicionar a bebida vegetal e mexer até obter uma mistura homogénea ou triturar tudo com a ajuda de uma liquidificadora ou varinha mágica.
- 3º Adicionar a farinha e o fermento, envolvendo tudo e juntar a canela numa quantidade a gosto.
- 4º Colocar metade da quantidade de pepitas de chocolate na massa.
- 5º Distribuir o preparado em formas de silicone e colocar as restantes pepitas por cima.
- 6º Levar ao forno pré-aquecido a 180° durante 25 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [54 g]	% DR
ENERGIA	212 kcal	115 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	7 %
H. CARBONO	31 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	8 g	4 g	5 %
GORDURA	6 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	231 mg	126 mg	5 %