Brenda Manéa de Moura
Nutricionista · 18757

MUFFIN VEGANO DE BANANA

12 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana nanica crua (200 g)
- 4 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim (148 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 2 xícaras de chá de bebida, água de torneira (474 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 2 xícaras de chá de aveia (312 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Preaqueça o forno em 180º C e unte 12 formas de cupcake com azeite. Reserve. Amasse as bananas em uma tigela grande até atingir a consistência de um purê. Então, acrescente a pasta de amendoim, o fermento e a água. Bata bem com o auxílio de um fuê até que fique bem homogêneo. Feito isso, adicione a aveia em flocos grossos. Misture. Divida a massa igualmente entre 12 formas. Pode acrescentar gotas de chocolate meio amargo. Leve ao forno para assar por 20 minutos ou até os bolinhos ficarem firmes e dourados. Deixe esfriar por alguns minutos antes de desenformar e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (96 g)	% DDR
ENERGIA	204 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	25 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	10 %
GORDURA	9 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	148 mg	142 mg	6 %