



MUFFIN DE GRÃO DE BICO COM VEGETAIS

Receita vegana. Opção saudável especialmente para aqueles com restrições alimentares, que desejam aumentar a ingestão de fibras ou estão em controle de peso, pois ajudam com a saciedade e saúde digestiva.

 15 minutos 45 minutos 7.4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cebola crua [30 g]
- 1/2 xícara de abobrinha ralada [58 g]
- 1/2 xícara de chá, ralada de cenoura, crua [55 g]
- 1 xícara de chá de farinha de grão-de-bico [92 g]
- 1/3 xícara de água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Use temperos a gosto nessa receita! Em uma frigideira, refogue a cebola, os legumes e os temperos. Depois de refogados, em um outro recipiente, misture a farinha de grão de bico, o fermento e sal. Depois adicione a água, o azeite e, em seguida, os legumes refogados. Misture tudo muito bem, adicione em forminhas e leve para assar por 30 minutos. Dica: você pode congelar para ficar mais prática para o dia a dia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (45 g)	% DDR
ENERGIA	145 kcal	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	21 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	4 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	7 %
SÓDIO	334 mg	150 mg	6 %