



MUFFIN DE CENOURA

 40 minutos

 40 minutos

 12 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 40 gramas de aveia em flocos
- 40 gramas de cenoura crua
- 25 gramas de mel
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 5 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento
- 2º Adicionar o fermento e mexer com uma colher
- 3º Despejar a massa em forminhas de silicone
- 4º Pré-aquecer o forno durante 10 minutos
- 5º Deixar assar por 30 minutos no forno a 180 graus, monitorando pois varia dependendo do forno

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (16 g)	% DDR
ENERGIA	213 kcal	35 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	27 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	1 g	2 %
GORDURA	8 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	0 g	2 %
SÓDIO	310 mg	51 mg	2 %