

**MUFFINS DE LARANJA** 11.9 muffins**INGREDIENTES**

- 1 chávena de polpa de laranja [184 g]
- 10 colheres de sopa de farinha de centeio [180 g]
- 21 colheres de sopa de açúcar amarelo [378 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1/2 colher de chá de fermento em pó [4 g]
- 1/2 colher de chá de canela moída [2 g]
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru [312 g]
- 20 gramas de sementes de papoila Seara

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Coloca todos os ingredientes, excepto as sementes de papoila, numa liquidificadora até formar uma massa homogénea.
- 2º Divide a massa por pequenas formas de queques anti aderentes ou forradas com papel vegetal.
- 3º Coloca as sementes de papoila por cima de cada muffin e leva ao forno previamente aquecido a 180°C durante 25 minutos.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR MUFFIN (83 g)	% DR
ENERGIA	277 kcal	230 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	9 %
H. CARBONO	53 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	38 g	32 g	35 %
GORDURA	5 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	112 mg	93 mg	4 %