



MUFFINS DE CENOURA E PAPOILA

 12 muffins

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 2 unidades de cenoura crua (294 g)
- 210 gramas de farinha de centeio
- 100 gramas de açúcar amarelo
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 10 gramas de sementes de papoila
- 80 ml de leite magro
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquece o forno a 180°C.
- 2º Coloca todos os ingredientes, excepto as sementes de papoila, num processador e tritura tudo.
- 3º Envolva o preparado anterior com as sementes de papoila e distribui pelas formas anti-aderentes de muffins.
- 4º Leva ao forno durante 40 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MUFFIN (66 g)	% DR
ENERGIA	189 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	6 %
H. CARBONO	36 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	14 g	9 g	10 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	209 mg	137 mg	6 %