

**MUFFINS DE CENOURA**

6 muffins

 5 minutos 20 minutos 6 muffins**INGREDIENTES**

- 2 ovos
- 100 gramas de cenoura crua
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]
- Sumo de 1/4 de laranja
- 30 gramas de aveia de sabor [usei de bolacha maria]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num recipiente, colocar a cenoura cortada às rodelas e os ovos e triturar com o auxílio da varinha mágica ou processador de alimentos.
- 2º Juntar os restantes ingredientes ao preparado anterior e triturar tudo.
- 3º Colocar em formas de silicone e levar ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 15-20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR MUFFIN (39 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 122 kcal | 48 kcal | 2 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 3 g | 5 % |
| H. CARBONO | 13 g | 5 g | 2 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 5 g | 2 g | 3 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 279 mg | 109 mg | 5 % |