



## MUFFINS DE TANGERINA VEGAN

 6 porções

### INGREDIENTES

- 2 tangerinas, cortadas em pedaços
- 150-160 gramas de farinha de aveia
- 1 c. café de bicarbonato de sódio
- 1 c. café de fermento em pó
- 260-290 ml de bebida de soja, sem açúcar (ou mistura de iogurte de soja com água ou leite magro se não for vegan)
- 2 colheres de sobremesa de manteiga de amendoim/ amêndoa (ou de azeite)
- Canela a gosto
- Opcional: gotas de stevia
- 1 colher de sopa de sementes de cânhamo (descascadas)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar os ingredientes secos (farinha, bicarbonato, fermento, canela).
- 2º Adicionar os ingredientes húmidos (bebida vegetal, manteiga de amendoim e 2-3 gotas de stevia [opcional]).
- 3º Pré-aquecer o forno a 180 °C.
- 4º Misturar tudo e dispor a massa num recipiente para muffins de ir ao forno (pincelar um pouco de azeite para não colar).
- 5º Antes de ir ao forno, colocar os pedaços de tangerina dentro de cada muffin e polvilhar as sementes de cânhamo.
- 6º Deixar cozinhar por cerca de 30 minutos. Deixar arrefecer e só depois desenformar (gosto de deixar 10 minutos no congelador para desenformar mais facilmente).

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (100 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 156 kcal  | 156 kcal           | 8 %  |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 7 g                | 15 % |
| H. CARBONO         | 18 g      | 18 g               | 7 %  |
| AÇÚCARES           | 3 g       | 3 g                | 3 %  |
| GORDURA            | 6 g       | 6 g                | 8 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 2 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 2 g                | 9 %  |
| SÓDIO              | 245 mg    | 245 mg             | 10 % |