Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

MUFFINS DE QUEIJO COTTAGE E FRUTA

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de pera ou maçã ou 1 banana
- 180 gramas de queijo cottage
- 2 unidades de ovo
- 1 colher de café de fermento em pó
- Cerca de 4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia
- 1 quadrado de chocolate 80% cacau (para raspar)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Num liquidificador, bati a fruta com o queijo e os ovos
2º Juntei a farinha e o fermento e misturei muito bem
3º Coloquei a mistura em várias formas pequenas de ir ao forno e raspei chocolate 80% de cacau em cima de cada forma
4º Levei ao forno, a 180ºC, por cerca de 25-30 minutos
5º Servi com um pouco de canela polvilhada em cima dos mini muffins

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	105 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	14 %
H. CARBONO	9 g	4 %
AÇÚCARES	5 g	5 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	222 mg	9 %