



MUFFINS DE AVEIA RÁPIDOS

Passo a passo em vídeo <https://www.instagram.com/tv/B4sMPMsAREO/> aqui neste link.

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana [ou 2 unidades maçã sem casca assada [no microondas 2 min]]
- 8 colheres de sopa de flocos de aveia (64 g)
- 2 unidades de ovo
- Canela q.b. [opto sempre por pôr mais canela para dar mais sabor]
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 3 quadrados de chocolate 80% cacau [partidos a meio]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º É só misturar todos os ingredientes num liquidificador ou varinha mágica. Se usar a maçã, assar previamente 2 minutos no microondas.
- 2º De seguida, colocar a massa em moldes de muffins e misturar raspas de chocolate na massa (eu gosto de deixar um pouco grossas as raspas para trincar o chocolate). Gosto de deixar algumas raspas de chocolate por cima (para além de misturar na massa).
- 3º Deixar no forno a 200°C por 10-20 minutos (previamente aquecido) e vigiar. Conservam-se 2 dias no frigorífico ou uma semana no congelador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (95 g)	% DR
ENERGIA	187 kcal	177 kcal	9 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	16 %
H. CARBONO	21 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	9 g	8 g	9 %
GORDURA	7 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	396 mg	375 mg	16 %