



Sobremesas Tartes

## Muffins de Maçã com Nestum

① 20 min.

Fácil

Económico

X 6 doses

kJ / 2000 kcal)

## Ingredientes

3 ovos

180 g de açúcar amarelo

80 g de azeite

100 ml de leite

110 g de farinha p/ bolos

100 g de farinha integral

1 c. de chá de fermento p/ bolos

1 c. de chá de bicarbonato de sódio

50 g de flocos NESTUM Mel

## Informação nutricional

Energia	426,4 kcal	21%*
Proteínas	7,7 g	15%*
Lípidos	16,1 g	23%*
Hidratos de Carbono	63,5 g	24%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		

## Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre com papel vegetal 8 formas de muffins e disponha-as num tabuleiro.
- Bata os ovos com o açúcar durante 4 minutos, até obter um creme fofo e esponjoso. Junte o azeite e o leite e continue a bater.
- 3 Envolva a farinha, o fermento e o bicarbonato e por fim a maçã ralada e os flocos de Nestum.
- 4 Deite a massa nas formas preparadas e leve ao forno a 180°C durante cerca de 25 minutos.