

Receitas em vídeo | Sobremesas

Muffins de Maçã com Nestum

20 min. | Fácil | Económico | 6 doses

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 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC. Forre com papel vegetal 8 formas de muffins e disponha-as num tabuleiro.
2. 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 180ºC durante cerca de 25 minutos.