



Sobremesas

Receitas de Chocolate

Muffins PENSAL com Chocolate Negro e Framboesas

30 min.

Fácil

Económico

12 doses

Ingredientes

150 g de Farinha PENSAL® com Cacau e Alfarroba
180 g de açúcar mascavado
150 g de farinha de aveia
1 c. de sopa de fermento
sal q.b.
180 g de azeite
6 ovos
50 g de pepitas de chocolate negro
50 g de framboesas
azeite para untar
farinha de aveia para polvilhar

Informação nutricional

Energia	318,0 kcal	16%*
Proteínas	6,6 g	13%*
Lípidos	20,1 g	29%*
Hidratos de Carbono	27,5 g	11%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Pré aquece o forno a 180°C.
- 2 Coloca a Farinha PENSAL® com Cacau e Alfarroba numa tigela, adiciona o açúcar, a farinha de aveia, o fermento e o sal e envolve tudo muito bem.
- 3 Numa tigela à parte, coloca o azeite, junta os ovos e bate tudo. Adiciona o preparado de Farinha PENSAL® com Cacau e Alfarroba aos poucos e as pepitas de chocolate negro e bate tudo até ficar bem ligado.
- 4 Unta as formas de muffins com azeite, polvilha com farinha de aveia e verte o preparado até metade. Coloca as framboesas no interior e de seguida verte o restante preparado, mas sem encher.

5 Leva as formas ao forno cerca de 20 minutos, até os muffins ficarem cozidos.