



Sobremesas

Bolos

## Muffins de Cenoura com Nozes Pecan e Cereais Fitness

🕒 45 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 12 doses

### Ingredientes

3 0 cenouras  
1 0 maçã  
90 g de manteiga  
80 g de açúcar mascavado  
1/2 c. de chá de canela  
1 0 sal q.b  
1 0 laranja (raspas)  
3 0 ovos  
150 g de farinha  
50 g de amêndoas moídas  
50 g de avelãs moídas  
1 c. de chá de fermento em pó  
100 g de nozes Pecan  
50 g de Cereais FITNESS

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 280,3 kcal | 14%* |
| Proteínas           | 5,2 g      | 10%* |
| Lípidos             | 18,3 g     | 26%* |
| Hidratos de Carbono | 24,2 g     | 9%*  |

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

### Preparação

- 1 Descascar e ralar as cenouras e a maçã e reservar.
- 2 Numa taça, misturar bem a manteiga, o açúcar mascavado, a canela e uma pitada de sal até ficar homogéneo.
- 3 Adicionar raspas de 1 laranja, os ovos, um a um, misturando sempre.

- 4 Adicionar a farinha, as amêndoas em pó, as avelãs moídas e o fermento em pó.
- 5 Esmagar as nozes pecan, adicioná-las à mistura, juntamente com os cereais FITNESS triturados, a maçã e a cenoura ralada. Misturar bem.
- 6 Colocar a mistura em formas individuais para queques forradas com papel vegetal. Cobrir os muffins com alguns flocos de FITNESS e colocá-los no forno pré-aquecido a 160° durante 30 minutos.
- 7 Deixar arrefecer e servir.