



Sobremesas

Bolos

## Muffins de Aveia e Mirtilos

⌚ 45 min.

🍴 12 doses

### Ingredientes

130 g de mirtilos  
2 bananas esmagadas  
175 g de farinha  
75 g de farinha integral  
80 g de flocos de aveia  
80 g de açúcar amarelo  
2 ovos  
250 ml de leite meio gordo  
3 c. sopa de óleo  
2 c. sopa de sementes de chia  
3 c. de chá de fermento em pó  
100 g de Nestum Aveia e Morango da NESTLÉ

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 232,7 kcal | 12%* |
| Proteínas           | 5,8 g      | 12%* |
| Lípidos             | 5,5 g      | 8%*  |
| Hidratos de Carbono | 39,6 g     | 15%* |

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

### Preparação

- 1 Pré- aqueça o forno a 180°C. Numa taça coloque as farinhas, o Nestum com Aveia e Morango, os flocos de aveia, o fermento em pó, as sementes de chia e o açúcar. Misture tudo muito bem.
- 2 Separe as gemas das claras e bata estas últimas em castelo. Reserve.
- 3 Adicione ao preparado dos ingredientes secos, a banana que foi previamente esmagada com um garfo, as gemas, o leite e o óleo. Bata tudo muito bem com uma vara de arame ou com a batedeira elétrica.

- 4 Acrescente alternadamente as claras em castelo e os mirtilos ao preparado anterior. Envolver tudo cuidadosamente.
- 5 Divida a massa por formas individuais de muffins, enchendo as mesmas até 3/4.
- 6 Leve ao forno a cozer por cerca de 25 minutos. Retire do forno e sirva os muffins frios.