

Sobremesas | Para fazer com as crianças

Muffins de pêra rocha, aveia e amêndoas

50 min. | Médio | Económico | 6 doses

Ingredientes

400 g de pêra rocha
50 g de feijão branco cozido
4 ovos
15 g de fermento em pó
40 g de açúcar amarelo
6 colheres de sopa azeite
1 dl de leite de amêndoas
200 g de aveia
50 g de amêndoas laminadas torradas

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

1. Retire o caroço às pêras e corte-as em pedaços junte o feijão cozido, desfaça tudo em puré num robot de cozinha, reserve.
2. Numa tigela, misture as pêras e o feijão desfeitos em puré com os ovos, o açúcar, o fermento o azeite e o leite de amêndoas, bata tudo bem e acrescente a aveia.
3. Depois de feita a mistura, acrescente a aveia e as amêndoas laminadas.
4. Coloque a massa em formas de queques untadas com manteiga e polvilhadas com farinha e leve ao forno aquecido a 180ºC por 30 minutos.
5. Deixe arrefecer e retire das formas.