



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

<b>Energia</b>	318,0 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	6,6 g	13%*
<b>Lípidos</b>	20,1 g	29%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.