



Sobremesas Tartes

## Muffins de Maçã com Nestum

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

3 ovos  
180 g de açúcar amarelo  
80 g de azeite  
100 ml de leite  
110 g de farinha p/ bolos  
100 g de farinha integral  
1 c. de chá de fermento p/ bolos  
1 c. de chá de bicarbonato de sódio  
50 g de flocos NESTUM Mel

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	426,4 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	7,7 g	15%*
<b>Lípidos</b>	16,1 g	23%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	63,5 g	24%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C. Forre com papel vegetal 8 formas de muffins e disponha-as num tabuleiro.
- 2 Bata os ovos com o açúcar durante 4 minutos, até obter um creme fofo e esponjoso. Junte o azeite e o leite e continue a bater.
- 3 Envolve a farinha, o fermento e o bicarbonato e por fim a maçã ralada e os flocos de Nestum.
- 4 Deite a massa nas formas preparadas e leve ao forno a 180°C durante cerca de 25 minutos.