

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.