



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	228,3 kcal	11%*
Proteínas	5,8 g	12%*
Lípidos	5,4 g	8%*
Hidratos de Carbono	38,7 g	15%*

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

Preparação

- 1 Pré- aqueça o forno a 180°C2. 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.