



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 232,7 kcal | 12%* |
| <b>Proteínas</b>           | 5,8 g      | 12%* |
| <b>Lípidos</b>             | 5,5 g      | 8%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 39,6 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. Envolve 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.