



Receitas para Lanches e Pequenos-almoços

## Muffins de Cenoura e Maçã Verde

São perfeitos para ter à mesa nos teus lanchinhos e para acompanhar Pensal ??, idealmente preparado com bebida vegetal.

🕒 60 min.

👉 Fácil

€ Económico

✂ 12 doses

### Ingredientes

280 g de farinha de amêndoa  
 135 g de farinha de espelta integral OU trigo integral  
 2 c. de chá de canela em po?  
 1 c. de chá de bicarbonato de so?dio  
 1/2 c. de chá de flor de sal  
 40 g de nozes picadas  
 160 ml de mel  
 3 ovos  
 6 c. de sopa de azeite  
 1/2 maçã Granny Smith ralada (ralar com casca)  
 3 cenouras descascadas e raladas  
 raspa de 1 laranja

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	321,3 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	7,4 g	15%*
<b>Lípidos</b>	22,0 g	31%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	21,8 g	8%*

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

## Preparação

- 1 Pre-aquece o forno a 180°C.
- 2 Forra uma forma de muffin com 12 porções com forminhas de papel.
- 3 Numa tigela grande, mistura a farinha de amêndoa e espelta, canela, bicarbonato de sódio, sal e nozes.
- 4 Noutra tigela, mistura o mel, os ovos e a manteiga. Adiciona a maçã e as cenouras raladas. Despeja a mistura líquida sobre os ingredientes secos, envolvendo até incorporar.
- 5 Coloca a massa nas forminhas de muffin.
- 6 Coloca no forno e cozinha até que os muffins estejam bem dourados por cima (faz o teste do palito), durante 25 a 30 minutos.
- 7 Deixa os muffins arrefecer e antes de servir polvilha com raspa de laranja.
- 8 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com bebida vegetal.