



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 rasas 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.