



Muffins de Chocolate

Ingredientes



3 Bananas
(aprox. 250 g)



1 Iogurte Natural
(120 g)



1 Ovo
(aprox. 50 g)



Pepitas de Chocolate
(80 g)



Farinha de Aveia
(100 g)



Cacau magro em pó
(45 g)



1 c. chá de fermento em pó
(aprox. 5 g)



Modo de Preparação

Com a ajuda de uma varinha mágica (ou liquidificador) preparar os ingredientes líquidos, triturando em simultâneo as bananas cortadas em pedaços, o ovo e o iogurte. Numa taça à parte juntar os ingredientes secos (a farinha, o fermento e o cacau). Adicionar o creme de ingredientes líquidos e as pepitas de chocolate aos ingredientes secos e envolver com uma colher de pau. Distribuir por formas untadas e levar ao forno aquecido a 180 °C durante cerca de 30 minutos. Sugestão: servir com framboesas frescas.

Valor Nutricional por Muffin (50 g):

-  Energia = 202 kcal
-  Lípidos = 6,8 g
-  Hidratos de Carbono = 26,4 g
dos quais açúcares = 7,7 g
-  Fibra = 3,8 g
-  Proteína = 6,8 g
-  Sal = 0,4 g



Muffins de Chocolate



A banana contém um elevado teor de hidratos de carbono, o que faz com que forneça energia ao organismo. É uma fonte de fibras, de vitaminas (A, C, E e do vitaminas do complexo B), e de minerais essenciais (magnésio, potássio, cálcio, zinco e ferro). É também rica em compostos bioativos (compostos fenólicos, carotenoides, e fitoesteróis), que têm efeitos positivos para a saúde, incluindo a redução de risco de desenvolvimento de doenças crónicas.

A aveia é uma fonte de fibra, nomeadamente, de beta-glucanas. Estes compostos parecem estar associados à diminuição dos níveis sanguíneos de colesterol e à redução da absorção de glicose, contribuindo igualmente para melhorar a saúde do intestino. Destaca-se também o seu teor em proteína, bem como em vitaminas (folatos), minerais (potássio e magnésio) e compostos com atividade antioxidante.



O iogurte natural é um alimento completo, contendo gordura, proteínas, vitaminas do complexo B e minerais, como o cálcio e o fósforo. As estirpes de bactérias utilizadas no seu fabrico são benéficas para a flora intestinal, e contribuem para a saúde do intestino.

O cacau é rico em polifenóis que têm um reconhecido efeito antioxidante e contribuem para, entre outros benefícios, reduzir os níveis elevados de colesterol.

É também rico em vitaminas do complexo B e em magnésio, essencial para o correto funcionamento do coração e para o desenvolvimento da estrutura óssea.

