

MUFFINS INTEGRAIS DE BANANA DA TIA NILZA

INGREDIENTES

1/2 xícara de farinha de trigo
1 xícara de fibra de trigo
1/2 xícara de aveia em flocos finos
1 pitada de sal
5 colheres (sopa) de açúcar mascavo
2 ovos
1/2 xícara de leite morno
1/2 xícara de manteiga
2 bananas amassadas
1 colher (sopa) de fermento em pó
4 colheres (sopa) de mel
1 colher (sopa) rasa de canela em pó
1 colher (cha) rasa de noz-moscada em pó

MODO DE PREPARO

Em uma bacia coloque todos os ingredientes secos (farinha de trigo, açúcar mascavo, canela, noz-moscada, fibra de trigo, aveia e fermento).

Separe a gema da clara dos ovos.

Bata a clara em neve e reserve.

Bata com um batedor (fouet) agregue as gemas ao leite morno, adicione a manteiga e bata ligeiramente até formar um creme. Amasse a banana e junte à este creme, bata mais um pouco.

Junte o creme aos secos e agregue as claras em neve, misturando delicadamente.

Unte as forminhas e coloque a massa até um pouquinho da metade da forma, não encha muito, senão derrama.

Em cada forminha com a massa, coloque um pouco de mel.

Leve ao forno por aproximadamente 35 minutos a 180°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29185-muffins-integrais-de-banana-da-tia-nilza.html>