

MUFFIN DE BANANA, AVEIA E MEL

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) rasas de farinha de aveia
- 2 colheres (sopa) rasas de aveia em flocos
- 2 bananas caturra grandes amassadas
- 1 colher (café - aproximadamente 3 g) de açúcar fit (light)
- 1 ovo
- 2 claras de ovo
- 1 colher (sopa) rasa de mel
- 1 colher (sopa) rasa de iogurte natural desnatado (pode ser substituído por leite)
- 3 ameixas secas, bem picadinhas
- 1 colher (sobremesa) rasa de fermento químico em pó
- canela em pó a gosto
- 1 pitadinha de sal

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um recipiente, exceto o fermento e misture bem.

Acrescente o fermento e misture delicadamente.

Distribua a massa em forminhas de silicone para cupcakes, coloque no forno micro-ondas e programe 4 minutos.

Depende da potência de cada micro-ondas, após 3 minutos é bom abrir para conferir se já está pronto.

Depois é só deixar esfriar e servir.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29640-muffin-de-banana-aveia-e-mel.html>