Muffins de Mirtilo: delicie-se com esta receita Rodinhas



O regresso às aulas está prestes a recomeçar, nada como começarmos a pensar novamente nos deliciosos lanches e refeições para os mais novos levarem para a escola!

Tal como as receitas anteriormente sugeridas, como as nossas deliciosas panquecas de banana e aveia, ou as nossas bolinhas de amêndoa, cenoura e coco, desta vez, os nossos pequenos cozinheiros vão poder desenvolver uma receita que deixa todos com água na boca: Muffins de Mirtilo.

Mirtilo: 10 benefícios deste fruto

Para quem não sabe, o Mirtilo é uma fruta muito rica em antioxidantes, vitaminas e fibras, que ajudam a melhorar a nossa memória, mas também a proteger-nos de possíveis constrangimentos com o fígado ou com a diabetes. Além disso, é sabido que ajuda a melhorar a nossa saúde cardiovascular!

Não se deve preocupar se os miúdos comerem os mirtilos como se de pipocas se tratassem! Esta fruta tem poucas calorias, sendo muito rica em água e nutrientes. Sabia que, tal como a banana, é uma das frutas recomendadas para se comer antes e depois de praticar exercício físico? Isto porque ajuda a diminuir a fadiga muscular e a recuperar o músculo mais rapidamente.

Alguns dos benefícios do Mirtilo são:

1. Reduzir o colesterol

2. Regular a pressão arterial

3. Prevenir o cancro

4. Melhorar a capacidade cognitiva

5. Controlar a diabetes

6. Prevenir infeções urinárias

7. Ajudar no emagrecimento

8. Melhorar a microbiota intestinal

9. Proteger o fígado

10. Ajudar na recuperação muscular

Os ingredientes e passo a passo para criar os Muffins de Mirtilo

Os mais novos que corram para a despensa, de modo a perceberem se têm todos os ingredientes necessários para criarem esta receita Rodinhas! Vão precisar de:

- 1 ovo
- 70g mel
- 40g leite magro
- 50g azeite
- 130g farinha de trigo
- 100g mirtilos
- 1 colher de chá de fermento

Mangas arregaçadas e aventais postos? Ótimo, daqui a pouco a vossa cozinha estará com um cheiro delicioso!

Comecem por bater os ovos, juntando-lhes o mel, o azeite e o leite. De modo a criarmos a massa necessária para os Muffins de Mirtilo, vamos precisar de adicionar a farinha aos poucos, à mistura que prepararam anteriormente.

Esta receita Rodinhas, mais simples não poderia ser: só falta um passo para poderem ir ao forno: juntem os mirtilos à massa! Agora que todos os ingredientes foram bem combinados, só nos resta levar os mesmos ao forno pré-aquecido a 180ºC, utilizando uma forma para queques, e deixar cozer por 20 a 30 minutos. Podem ir verificando a cozedura com a ajuda de um palito. Simples, não é?

Informação Nutricional (por 100g)

kcal – 276

HC – 35 g

gordura – 13 g

proteína – 5 g

fibra – 1 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si.

Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!