

## Muffins de Mirtilo: delície-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 infecções 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 180°C, 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!