



RECEITAS DA FIA

Muffin sem glúten e sem lactose

www.receitasdafia.com/receitas/muffin-sem-gluten-e-sem-lactose

Se liga nessa receita que além de sabor vem carregada de saúde. Zero glúten! Zero lactose!

Muffin sem glúten e sem lactose

 35 min

 6 porções

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de farinha de soja
- 4 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 ovo
- 1/2 xícara de castanhas picadas
- 1/2 xícara de frutas secas picadas (ameixa, uvas, peras, damasco)
- 1 xícara de água
- 1 colher (sopa) de manteiga (zero lactose) ou margarina
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Mel

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, misture todos os ingredientes secos.
2. Em seguida, adicione as frutas e as castanhas e misture bem.
3. Coloque a água, o ovo, o óleo e a margarina, adicione por último o fermento em pó.
4. Coloque em forminhas de muffin untadas e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.
5. Abra o forno com cuidado e pincele uma camada de mel sobre os muffins.
6. Asse por aproximadamente mais 10 minutos.

www.receitasdafia.com