

Muffins nutritivos para o Dia das Crianças

<https://sem lactose.com/index.php/2010/10/11/muffins-nutritivos-para-o-dia-das-criancas/>

Atualizado em: agosto 23, 2015

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:20](#)

[00:30](#)

[Baixa](#)

[15](#)

Criança é sinônimo de brincadeira e diversão. Porque não aproveitar o Dia das Crianças para muita cor, alegria e comida saudável na cozinha? O chef mirim Caio ensina neste vídeo a preparar muffins em uma receita super simples e que todas as crianças irão adorar!

O muffin é um bolinho super fácil de fazer, além de ser uma opção versátil. A receita original já é uma maravilha, mas acrescida de chocolate em pó fica com outro sabor. E que tal granola? Ou talvez pedaços de chocolate de soja? As crianças certamente terão mil ideias para seus bolinhos. A cada muffin pronto, uma nova possibilidade criativa de ingredientes e decoração. Para as crianças com intolerância à lactose ou mesmo alergia ao leite, esta receita pode ser usada com tranquilidade, já que não leva nenhum ingrediente lácteo.

INGREDIENTES

- 6 bananas maduras
- 2 ovos
- 1 copo de leite de soja
- 1 copo de óleo
- 3/4 de xícara de açúcar
- 3 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Opcional:

- 1/3 xícara de cacau em pó
- Pedaços de chocolate de soja
- Granola