



Muffins de farinha de arroz e maçã

Ingredientes (para 10-12 unidades)

180 g de clara de ovo (cerca de 6 claras)

80 g de açúcar

60 g de farinha de arroz

1 maçã

Uma pitada de sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Azeite de oliva para untar a forma

Preparo

1. Descascar a maçã, cortar em cubinhos e levar ao micro-ondas por 1-2 minutos em recipiente adequado, na potência máxima. Reservar.
2. Em uma tigela, bater as claras em neve com o açúcar e a pitada de sal.
3. Peneirar a farinha e juntá-la à tigela das claras, polvilhando. Misturar bem delicadamente com uma espátula.
4. Enfarinhar ligeiramente os cubos de maçã e juntá-los à mistura de claras, para evitar que grudem no fundo da preparação.
5. Untar com azeite as formas individuais de silicone. Preencher as formas com a mistura.
6. Assar os muffins no forno a 180°C por 15-20 minutos.