

## Quer aumentar seu consumo de proteínas? Comece por estes muffins.

*Quem pratica exercícios físicos regularmente se esforça para consumir a quantidade certa de proteínas todos os dias, assim como veganos e vegetarianos.*



*Não é fácil ingerir a quantidade ideal de todos os nutrientes que precisamos diariamente, mas alguns alimentos, como a noz pecan, podem ajudar. Fonte da imagem: MaGlc2laNTern/Wikipedia Commons.*

*Por Eduardo Ruedell\**

É cada vez maior o número de pessoas aderindo a dietas veganas ou vegetarianas.

Como em qualquer outra mudança na alimentação, dietas com restrição de carne apresentam certos empecilhos a serem vencidos, e encontrar fontes alternativas de proteína é um dos maiores.

Existem centenas de frutas, legumes e sementes ricas em proteína, capazes de suprir com folga a demanda diária de um adulto, muitas delas até mais eficazes nesse sentido do que a própria carne. O problema fica por conta da diversificação das fontes.

A solução pode ser muito simples (e

pequena): a noz pecan. Oleaginosa de origem norte-americana, a pecan é rica em dezenas de nutrientes, e possui uma boa quantidade de proteína: 9 g. do nutriente para cada 100 g. de nozes *in natura*. Esse valor representa mais de 10% do valor recomendado para um adulto saudável ingerir diariamente.

Um dos segredos da pecan é sua grande adaptabilidade a pratos doces e salgados, como esses saborosos muffins de maçã e noz pecan. Rápidos, fáceis de fazer, baratos e 100% veganos, eles são uma ótima opção para o lanche da tarde, seja no escritório, na escola ou na universidade.

## Muffins de maçã e noz pecan

### Ingredientes da massa:

- ⑩ 1 3/4 xícaras de farinha de trigo integral;
- ⑩ 3/4 de xícara de aveia em flocos;
- ⑩ 1 e 1/2 colher de chá de fermento químico;
- ⑩ 1 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- ⑩ 1 colher de chá de canela em pó;
- ⑩ 3/4 de xícara de óleo vegetal;
- ⑩ 3/4 de xícara de leite de soja;
- ⑩ 1 ovo vegano (3 colheres de sopa de linhaça triturada hidratadas em 6 colheres de sopa de água por meia hora);
- ⑩ 2/3 de xícara de açúcar mascavo;
- ⑩ 1 colher de chá de essência de baunilha;
- ⑩ 1 maçã grande, descascada e cortada em cubos;
- ⑩ Uma pitada de sal.

### Ingredientes da cobertura:

- ⑩ 1/3 de xícara de açúcar mascavo;
- ⑩ 1 xícara de pecans trituradas;
- ⑩ 1/4 de xícara de aveia em pó;
- ⑩ 2 colheres de chá de margarina;
- ⑩ 1 colher de chá de canela em pó.

### Como preparar:

Em uma tigela misture bem todos os ingredientes da cobertura e reserve.

Em outra tigela, misture a farinha de trigo, a aveia, o fermento químico, a canela em pó, o bicarbonato de sódio e o sal. Em outro recipiente misture o leite de soja, o óleo vegetal, o ovo vegano, o açúcar e a baunilha. Depois, junte as duas misturas, de ingredientes secos e molhados,

e adicione a maçã, mexendo levemente até formar uma massa homogênea.

Unte formas para cupcakes com óleo vegetal e farinha. Preencha com a massa 3/4 das formas e coloque em cada uma delas um pouco da mistura da cobertura.

Leve o forno pré-aquecido à 200° por 35 minutos. Deixe esfriar.

Estes muffins podem ser armazenados por até duas semanas em um recipiente bem fechado na geladeira.

*\*Acadêmico de Comunicação Social/UFSM e Editor de Conteúdo do portal de saúde Medictando.com.*