



MUFFIN DE FRUTAS

Deliciosos muffins integrais, super saudáveis e perfeitos para um café da manhã ou tarde nutritivo e reconfortante. Fofinhos, cheios de fibras e com a doçura natural das frutas, são uma combinação ideal de sabor e bem estar.

 10 minutos 20 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru [78 g]
- 2.5 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua [13 g]
- 64 gramas de banana nanica amassada **ou** 70 gramas de maçã ralada **ou** 1 unidade pequena de laranja (90 g) picadinha sem sementes **ou** 2 colheres de sopa cheias, de cenoura ralada [50 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e bata com os ovos.
- 2º Adicione a aveia e canela e fermento. Bata bem com o garfo.
- 3º Unte pequenas forminhas e complete com a massa. Coloque algumas passas e nozes por cima.
- 4º Coloque na Air fryer por 12 minutos na potência de 190 graus.
- 5º Pode jogar por cima do bolinha uma caldinha de whey ! fica uma delícia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (32 g)	% DDR
ENERGIA	129 kcal	41 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	14 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	87 mg	28 mg	1 %