

MUFFIN DE MEL. AMÊNDOA, CANELA

12 porções

INGREDIENTES

- 5 unidades de ovo de galinha inteiro cru (390 g)
- 30 gramas de azeite
- 40 gramas de açúcar amarelo
- 40 gramas de mel
- 160 gramas de farinha de trigo integral
- 2 colheres de chá de canela moída (6 g)
- 40 gramas de amêndoa, miolo, com pele
- 60 gramas de chocolate de culinária Pantagruel

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Juntar tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DR
ENERGIA	305 kcal	183 kcal	9 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	12 %
H. CARBONO	30 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	15 g	9 g	10 %
GORDURA	15 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	70 mg	42 mg	2 %