

## MUFFIN LARANJA E COCO

 6 porções

### INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru [234 g]
- 6 colheres de sopa rasas de farinha de trigo integral [60 g]
- 2 colheres de sopa de coco seco, ralado [14 g]
- 2 colheres de sopa de mel [48 g]
- 60 gramas de leite de vaca UHT magro
- 70 gramas de sumo 100% laranja espremida sem polpa  
Continente Equilíbrio
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Juntar

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (77 g)	% DR
ENERGIA	175 kcal	136 kcal	7 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	12 %
H. CARBONO	19 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	11 g	8 g	9 %
GORDURA	7 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	348 mg	270 mg	11 %