

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 % |