

MADALENAS DE NATAL

8 porções

INGREDIENTS

- 260g de leite magro ou bebida de soja não adoçada [1 chávena]
- 80 gramas de xilitol ou outro adoçante a gosto [1 chávena]
- 25 gramas de azeite [1/3 chávena]
- 4 unidades of ovo de galinha inteiro cru [312 g]
- Especiarias de Natal: gengibre, canela, noz moscada e cravinho em pó - a gosto
- 80 grams of farinha de milho tipo 70
- 40 grams of farinha de trigo integral
- 40 gramas de farinha de aveia com sabor a bolacha maria
- 1 colher de chá of fermento em pó [7 g]

COOKING METHOD

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Bater as claras em castelo. Reservar.
- 3º Misturar os restantes ingredientes até formar uma massa homogenea.
- 4º Incorporar suavemente as claras na mistura anterior.
- 5º Colocar em formas de madalenas e levar a forno pré-aquecido durante cerca de 20 minutos ou até ao teste do palito resultar num palito seco.
- 6º NOTAS: -O consumo excessivo de xilitol pode ter efeitos laxativos. -Se sobre de patologias inflamatórias intestinais consulte o seu profissional de saúde sobre a utilização de xilitol.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (101 g)	% DRI
ENERGY	186 kcal	188 kcal	9 %
PROTEIN	8 g	8 g	15 %
CARBOHYDRATE	25 g	26 g	10 %
SUGARS	2 g	2 g	2 %
FAT	8 g	8 g	11 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	8 %
FIBER	1 g	1 g	4 %
SODIUM	221 mg	224 mg	9 %