



MUFFINS DE BANANA E FRAMBOESA

 14 porções

INGREDIENTES

- 200g of flavored oat flour
- 300 gramas de banana
- 2 size M eggs
- 2 teaspoons cinnamon
- 1 teaspoon baking powder
- 300g of plain "skyr" yogurt
- 2 dessert spoons of Raspberry jam without added sugar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Add all ingredients in a container, with the exception of jam and grind with a food processor.
- 2º Put small portions of dough in forms, filling only one third of it.
- 3º Add a little jam in each muffin mix.
- 4º Fill with more dough.
- 5º Place in a preheated oven at 180°C for approx. 20 minutes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (62 g)	% DR
ENERGIA	158 kcal	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	11 %
H. CARBONO	24 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	9 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	25 mg	16 mg	1 %