



MUFFINS DE COCO

Muffins de coco, perfeitos para um lanche saudável

 5 minutos

 20 horas

 4 Porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 20 gramas de farinha de coco Continente Bio
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 25 gramas de bebida de coco sem açúcares adicionados Gut Bio Aldi

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater o ovo
- 2º Misturar os restantes ingredientes
- 3º Colocar a mistura em 4 formas de muffins

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (31 g)	% DR
ENERGIA	160 kcal	50 kcal	2 %
PROTEÍNA	11 g	3 g	7 %
H. CARBONO	8 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	5 g	2 g	2 %
GORDURA	8 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	7 %
SÓDIO	1143 mg	354 mg	15 %