



MADALENAS

 10 minutos
 40 minutos
 8 madalenas

INGREDIENTES

- 160 gramas de laranja [1 pequena]
- 40 gramas de banana
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 25 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré- aquecer o forno a 150°C.
- 2º Triturar a laranja, a banana e ovo com uma varinha mágica e reservar (neste ponto, usei a laranja inteira com casca, partida a meio, para facilitar o processo).
- 3º No mesmo recipiente, misturar os ingredientes secos, triturando bem.
- 4º Colocar na forma de madalenas e levar ao forno cerca de 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MADALENA (38 g)	% DR
ENERGIA	107 kcal	40 kcal	2 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	4 %
H. CARBONO	13 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	7 g	3 g	3 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	466 mg	175 mg	7 %