

**MADALENAS** 10 minutes 40 minutes 8 madalenas**INGREDIENTS**

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

**COOKING METHOD**

- 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.

**NUTRITIONAL INFORMATION**

	PER 100 g	PER MADALENA (38 g)	% DRI
ENERGY	107 kcal	40 kcal	2 %
PROTEIN	5 g	2 g	4 %
CARBOHYDRATE	13 g	5 g	2 %
SUGARS	7 g	3 g	3 %
FAT	3 g	1 g	2 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	0 g	1 %
FIBER	2 g	1 g	3 %
SODIUM	466 mg	175 mg	7 %