



MUFFINS DE CAFÉ

Para os amantes de café. Rende 11 muffins.

 15 minutos

 25 minutos

 11 muffins

INGREDIENTES

- 100 gramas de claras pasteurizadas
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 60 gramas de farinha de trigo [fina] com fermento
- 1 colher de sopa de café solúvel [5g]
- 100 gramas de banana [sem casca]
- 10 gramas de mel
- 10 gramas de farinha de aveia
- Canela em pó a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 150°C.
- 2º Num recipiente bater as claras em castelo. Reservar.
- 3º Num recipiente à parte, juntar todos os restantes ingredientes e triturar com a varinha mágica ou processador de alimentos.
- 4º Adicionar o preparado anterior às claras e envolver. colocar em formas de silicone e levar ao forno pré-aquecido a 150°C por 15-20min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MUFFIN [39 g]	% DR
ENERGIA	157 kcal	62 kcal	3 %
PROTEÍNA	9 g	3 g	7 %
H. CARBONO	20 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	8 g	3 g	3 %
GORDURA	4 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	345 mg	136 mg	6 %