



MUFFIN DE BANANA

 45 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de banana prata crua (260 g)
- 1 xícara de chá de aveia (156 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- Canela em pó a gosto
- 1 colher de chá de fermento em pó (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos e as bananas no liquidificador
- 2º Em um bowl misture a aveia, a canela e o fermento
- 3º Adicione a mistura batida do liquidificador e misture tudo muito bem
- 4º Distribua a massa em forminhas (de cupcake) de silicone
- 5º Se quiser, adicione sobre a massa pedacinhos de banana e polvilhe canela
- 6º Leve ao forno 180 graus por 30 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	35 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	9 %
GORDURA	4 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	16 %
SÓDIO	21 mg	18 mg	1 %