

**MUFFINS DE BANANA E AVEIA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 25 gramas ou 1/3 de banana
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 20 gramas de leite de vaca UHT magro (pode ser substituído por bebida vegetal)
- 1 colher de chá de mel (8 g)
- 1/2 colher de café de fermento em pó (2 g)
- 1 tira de chocolate negro (aproximadamente 50% cacau) (25 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180°C;
- 2º Num processador de alimentos triturar os flocos de aveia até virarem farinha;
- 3º Transferir a farinha de aveia para um recipiente e misturar o fermento;
- 4º No mesmo processador juntar as bananas, o mel e o leite/bebida vegetal. Triturar até virar um creme;
- 5º Misturar o creme de banana com farinha de aveia e o fermento. Envolver tudo muito bem com uma colher;
- 6º Juntar alguns pedaços de chocolate partidos e envolver tudo;
- 7º Encher a forma de silicone para queques com o preparado anterior;
- 8º Opcional: Polvilhar o muffin com os restantes pedaços de chocolate, flocos de aveia e/ ou 1 rodela de banana;
- 9º Levar ao forno por 20 minutos ou até estarem cozidos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (104 g)	% DR
ENERGIA	271 kcal	281 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	11 %
H. CARBONO	40 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	24 g	25 g	28 %
GORDURA	9 g	9 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	282 mg	292 mg	12 %