




## MUFFIN DE ATUM

Incrível e delicioso

-  5 minutos
-  25 minutos
-  3.3 Bolinhos

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 ramos de brócolis, cru [62 g]
- 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo [48 g]
- 10 gramas de farelo de aveia, cru - 1 col. de sobremesa
- 1 colher de chá de fermento, levedura, ativo seco [4 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo, misture os demais ingredientes e por último o fermento. Leve ao forno em forminhas de cupcake por 20 min.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 BOLINHOS (100 g)	% DDR
ENERGIA	119 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	8 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	18 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	10 %
SÓDIO	146 mg	146 mg	6 %