



MUFFINS DE 3 INGREDIENTES

Muffins super fáceis e rápidos de fazer. Ficam super fofinhos! Rende 6 muffins

 15 minutos 30 minutos 6 muffins

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 200 gramas de claras
- 80 gramas de aveia
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g] [opcional]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num recipiente, bater as claras em castelo. Reservar.
- 2º Num recipiente à parte, bater os ovos durante cerca de 5 minutos até dobrarem ou triplicarem de tamanho.
- 3º Juntar a aveia e o fermento aos ovos e bater até ficar uniforme.
- 4º Juntar as claras ao preparando anterior, envolvendo bem.
- 5º Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante 15-20min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR MUFFIN (61 g)	% DR
ENERGIA	146 kcal	89 kcal	4 %
PROTEÍNA	11 g	7 g	13 %
H. CARBONO	14 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	180 mg	110 mg	5 %