

**RECEITA DE MUFFIN DE BANANA FIT**

MUFFIN DE BANANA COM GOTAS DE CHOCOLATE FIT

 20 minutos 30 minutos 3 porções**INGREDIENTES**

- 75 gramas de farelo de aveia, cru
- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 1 unidade pequena de iogurte desnatado (140 g)
- 25 gramas de cookie com gotas de chocolate 70% cacau Liv Up
- 19 gramas de adoçante em pó light
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem as bananas
- 2º Adicione os demais ingredientes a banana, por ultimo o fermento
- 3º Coloque a mistura em forminhas de silicone
- 4º Leve ao forno ou na airfryer por 20 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	141 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	33 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	11 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	22 %
SÓDIO	295 mg	395 mg	16 %