

**MUFFIN ALLE MELE 272** 1 porzione**INGREDIENTI**

- 40 grammi di farina di avena
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 50 grammi di mela
- 15 grammi di bevanda Avena Senza Zuccheri Aggiunti
- 10 grammi di spremuta di arancia
- 5 grammi di lievito per dolci

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate la mela a cubetti e lasciatela insaporire in una ciotola con il succo di arancia per 10 minuti.
- 2° In una ciotola a parte unite l'uovo con 10 gr di eritrolo e montate tutto con una frusta finchè non si formano delle bollicine.
- 3° Scolate i cubetti di mela e uniteli agli altri ingredienti.
- 4° Aggiungete la buccia di mezza arancia grattugiata (solo se avete a disposizione un'arancia BIO). Aggiungete farina, il lievito per dolci e cannella setacciati, bevanda vegetale e succo di arancia secondo le dosi indicate, continuando a mescolare.
- 5° Versate l'impasto nei pirottini lasciando libero 1 cm dal bordo. Se volete decorate con qualche fiocco di avena.
- 6° Cuocete nel forno preriscaldato a 180 gradi per 15 minuti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (170 g)	% AR
ENERGIA	160 kcal	272 kcal	14 %
PROTEINE	7 g	11 g	23 %
CARBOIDRATI	22 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	4 g	7 g	8 %
LIPIDI	4 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	4 g	17 %
SODIO	57 mg	96 mg	4 %