




**MUFFIN DE BANANA COM CACAU** 10 minutos
 30 minutos
 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia, cru (20 g)
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bate o ovo com um fuê ou garfo. Adicione os ingredientes, por último o fermento em pó.
- 2º Adicione nas forminhas e leve ao forno 180° por 15 minutos ou no microondas por 2 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	129 kcal	110 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	25 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	14 %
SÓDIO	325 mg	277 mg	12 %