



MUFFIN DE MAÇÃ COM CANELA (SG - SL)

 10 minutos
 30 minutos
 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça ou farelo de aveia [20 g]
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g]
- 1 colher de chá de canela em pó [3 g]
- 1 colher de chá de fermento químico em pó [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiramente rale a maçã casca. Em seguida acrescente o ovo e a farinha de linhaça ou aveia. Misture bem. Depois coloque a canela em pó e o fermento. Misture novamente.
- 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 [74 g]	% DDR
ENERGIA	113 kcal	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	20 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	6 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	375 mg	277 mg	12 %