



## MUFFIN PROTEICO DE FRANGO

### INGREDIENTES

- 350 gramas de batata cozida
- 5 unidades de ovo de galinha cru (390 g)
- 140 gramas de ovo, galinha, clara, crua, fresco
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 colher de sopa de farinha de banana verde (10 g)
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó (20 g)
- 500 gramas de frango cozido
- 290 gramas de farinha de linhaça dourada
- 330 ml de água

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Liquidifique todos os ingredientes, até a massa ficar bem consistente;
- 2º Distribua as porções em formas de silicone;
- 3º Asse em forno preaquecido a 200 °C por 30 minutos ou até dourar;
- 4º Agora é só servir! Bom apetite.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 182 kcal  | 9 %   |
| CARBOIDRATOS       | 10 g      | 3 %   |
| PROTEÍNA           | 12 g      | 16 %  |
| GORDURA            | 10 g      | 18 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 7 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 4 g       | 15 %  |
| SÓDIO              | 165 mg    | 7 %   |