



MUFFIN DE BANANA

Ideal para o pré-treino

 20 minutos

 30 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana, crua (118 g)
- 50 gramas de ovo, galinha, inteiro, cru
- 1 colher de sopa de óleo vegetal, coco (14 g)
- 21 gramas de adoçante artificial: xilitol ou Stévia
- 1/2 xícara (30 gramas) de castanha-de-caju passada no processador
- 1/2 xícara (80 gramas) de aveia passada no processador
- 1 xícara de chá de farinha de arroz, integral (158 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá (5 gramas) de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no processador a banana, o ovo, o óleo de coco e o adoçante
- 2º Misture esse creme com o mix de ingredientes secos, a farinha de arroz, o cacau em pó, a canela e o fermento químico em pó.
- 3º Caso queira, no final misture mais uma banana amassada.
- 4º Asse por 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (81 g)	% DDR
ENERGIA	285 kcal	230 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	45 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	9 %
GORDURA	9 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	16 %
SÓDIO	139 mg	112 mg	5 %