



MUFFIN DE CACAU

Um bolinho saboroso para o lanche da tarde. Pode ser acompanhado por leite magro, iogurte e uma porção de fruta. 😊

 5 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo de galinha cru M (50g)
- 65 gramas de iogurte grego ligeiro natural ou 65 gramas de iogurte skyr natural
- 5 gramas de cacau magro em pó
- 20 gramas de farinha de aveia integral
- 2.5 gramas de fermento em pó (1/2 colher de sobremesa)
- 5 gramas de adoçante stevia em pó
- 10 gramas de doce de morango 0% açúcares adicionados
- 80 gramas de banana

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o ovo, o iogurte, a farinha e o cacau e mexer bem.
- 2º Adicionar o adoçante e o fermento.
- 3º Levar para assar na Airfryer por 10 minutos a 180°C.
- 4º Servir com doce de morango e banana ou outra fruta de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (240 g)	% DDR
ENERGIA	136 kcal	327 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	17 g	33 %
CARBOIDRATOS	18 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	9 g	23 g	25 %
GORDURA	3 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	27 %
SÓDIO	246 mg	590 mg	25 %