

**MUFFIN DE BANANA** 15 minutos 40 minutos 6 unidades**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 120 gramas de aveia em flocos
- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de café de fermento, em pó para assar, sódio baixo (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem o ovo, a aveia em flocos finos, as bananas amassadas, a canela e o mel.
- 2º Adicione o fermento por último e misture lentamente.
- 3º Distribua a massa em forminhas de cupcake e leve ao forno pré aquecido a 160º por 25 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (58 g)	% DDR
ENERGIA	216 kcal	125 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	38 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	11 %
SÓDIO	40 mg	23 mg	1 %