



MUFFIN DE CHOCOLATE (SEM OVO E SEM LEITE)

por Mayara Oliveira

 15 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de farinha de aveia [30 g]
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo [15 g]
- 2 colheres de sopa de cacau em pó [15 g]
- 1/2 xícara de chá de água [100 ml]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 unidade de chocolate meio amargo [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o açúcar, a farinha de aveia, o cacau em pó e a água
- 2º Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea e adicione o fermento em pó
- 3º Despeje a massa em forminhas de silicone e acrescente os pedaços de chocolate
- 4º Leve à air fryer por 15 minutos a 180°

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [52 g]	% DDR
ENERGIA	160 kcal	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	29 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	249 mg	130 mg	5 %