

MUFFIN MARRA

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di uovo di gallina, albume
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 30 grammi di cioccolato fondente extra amaro con 75% di cacao della Svizzera Esselunga
- 30 grammi di farina di avena
- 30 grammi di farina di cocco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mischia giù tutto e metti negli stampini da muffin

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (170 g)	% AR
ENERGIA	183 kcal	311 kcal	16 %
PROTEINE	11 g	18 g	36 %
CARBOIDRATI	10 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	3 g	4 g	5 %
LIPIDI	11 g	19 g	28 %
GRASSI SATURI	8 g	13 g	66 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	6 g	24 %
SODIO	132 mg	224 mg	9 %