



MUFFINS DE FRUTOS VERMELHOS

 5 porções

INGREDIENTS

- 25 grams of aveia em farinha (PROZIS) sabor bolacha
- 2 unidades of ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1 colher de sopa of azeite (7 g)
- 100 grams of leite magro Continente
- 1 Porção de whey Organic PROZIS (25 g) sabor mirtilo
- 1 colher de sopa of mel (24 g)
- 1 colher de chá of fermento em pó (7 g)
- 1 Unidade de puré de maçã e pera (100%) CONTINENTE (100 g)

COOKING METHOD

- 1º Misturar os ingredientes todos. Colocar em forminhas de silicone.
- 2º Decorar com uma framboesa e levar ao forno até estar confeccionado

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (85 g)	% DRI
ENERGY	148 kcal	126 kcal	6 %
PROTEIN	10 g	9 g	17 %
CARBOHYDRATE	13 g	11 g	4 %
SUGARS	9 g	7 g	8 %
FAT	6 g	5 g	7 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	6 %
FIBER	1 g	1 g	3 %
SODIUM	351 mg	298 mg	12 %