

MUFFIN MAÇÃ E PERA

 6 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de flocos de aveia
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 1.5 unidades médias de maçã sem casca (225 g)
- 3 colheres de chá de canela moída (9 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Juntar tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (94 g)	% DR
ENERGIA	162 kcal	152 kcal	8 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	17 %
H. CARBONO	16 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	5 g	5 g	6 %
GORDURA	7 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	71 mg	67 mg	3 %