






## MADALENAS

 10 minutos  
 40 minutos  
 8 madalenas

## INGREDIENTES

- 160 gramas de laranja [1 pequena]
- 40 gramas de banana
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 25 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré- aquecer o forno a 150°C.
- 2º Triturar a laranja, a banana e ovo com uma varinha mágica e reservar (neste ponto, usei a laranja inteira com casca, partida a meio, para facilitar o processo).
- 3º No mesmo recipiente, misturar os ingredientes secos, triturando bem.
- 4º Colocar na forma de madalenas e levar ao forno cerca de 20 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR MADALENA (38 g) | % DR |
|--------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA            | 107 kcal  | 40 kcal             | 2 %  |
| PROTEÍNA           | 5 g       | 2 g                 | 4 %  |
| H. CARBONO         | 13 g      | 5 g                 | 2 %  |
| AÇÚCARES           | 7 g       | 3 g                 | 3 %  |
| GORDURA            | 3 g       | 1 g                 | 2 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 0 g                 | 1 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 1 g                 | 3 %  |
| SÓDIO              | 466 mg    | 175 mg              | 7 %  |