



MUFFINS DE BANANA, NOZ E BAUNILHA

 6 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de kvarg (sólido)
- 75 gramas de aveia Instantânea NATURAL
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 200 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 10 gramas de farinha de Grainha de Uva - Cem por cento
- 1 Unidade de organic Protein Banana e Noz (PROZIS) (46 g)
- 5 Gotas de yummy drops PROZIS (0 g) sabor a bolacha

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar tudo e quando estiver homogêneo, colocar em formas de silicone e levar ao forno até estar confeccionado Nota: Coloquei uma pitada de granola no final, para decorar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (102 g)	% DR
ENERGIA	138 kcal	141 kcal	7 %
PROTEÍNA	15 g	15 g	30 %
H. CARBONO	13 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	275 mg	281 mg	12 %