



## MUFFINS DE FRUTOS VERMELHOS

 5 porções

### INGREDIENTES

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

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DR
ENERGIA	148 kcal	126 kcal	6 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	17 %
H. CARBONO	13 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	9 g	7 g	8 %
GORDURA	6 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	351 mg	298 mg	12 %