

LANCHE

Muffins de banana e aveia

300 kcal	13 g	48 g	8 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- banana nanica: 100 g (cerca de 1 banana média)
- ovo batido: 1 unidade
- aveia em flocos: 35 g (cerca de 3 e 1/2 colheres de sopa)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- forma ou refratário
- forno

Preparo — passo a passo

1. Separe os ingredientes da lista. Corte os vegetais em pedaços pequenos e escorra os ingredientes úmidos para não encharcar a massa.
2. Bata os ovos, quando houver, e misture aos demais ingredientes da massa em uma tigela. Mexa até distribuir recheio e grãos de maneira uniforme, sem deixar porções secas.
3. Distribua em formas pequenas ou refratário, sem preencher até a borda, e preaqueça o forno.
4. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos, até os bolinhos firmarem. Confira o centro antes de retirar.
5. Deixe amornar por alguns minutos antes de retirar da forma e sirva a porção indicada.

Observação: Se preferir, adoce com algumas gotas de adoçante líquido sem calorias, a gosto.

Atenção a alergias: ovo. Confira o rótulo da aveia para presença de glúten.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.