MUFFIN DE BANANA FIT

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de aveia

10 gotas de adoçante

1 colher de linhaça

1 ovo

1 colher de chia

1 banana

1 colher de leite (zero lactose)

1 colher de fermento

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.

Despeje a massa em forminhas para cupcakes de silicone e leve ao micro-ondas por 3 minutos.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24302-muffin-de-banana-fit.html