






## MUFFINS DE CENOURA E COURGETTE

 15 minutos  
 35 minutos  
 4 porções

### INGREDIENTES

- 4 ovos batidos
- 170 gramas de cenoura crua
- 140 gramas de courgette crua
- 40 gramas de queijo mozzarella light Linessa
- 10 gramas de alho cru
- 75 gramas de cebola crua
- 1 colher sopa coentros crus
- Pimenta q.b
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- Noz-moscada q.b

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Aloura a cebola picada temperada com azeite numa frigideira. Acrescenta o alho picado, adiciona a courgette e a cenoura ralada, envolvendo tudo muito bem. Tempera com pimenta e deixa cozinhar durante cerca de 3 minutos, coloca estes preparado dentro de uma taça, junta a mozzarella e os coentros e coloca nas formas. Bate os ovos, tempera com pimenta e noz-moscada e enche quatro formas de silicone redondas, untadas com azeite, leve ao forno pré-aquecido a 180°C, entre 15 a 20 minutos. Desenforma e deixa arrefecer antes de servir.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (206 g)	% DR
ENERGIA	70 kcal	143 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	23 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	4 %
Gordura	4 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	59 mg	122 mg	5 %