



EGG MUFFINS DE VEGETAIS

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 10 folhas de espinafres crus (20 g)
- 2 unidades, tipo cereja de tomate cru (46 g)
- 10 gramas de manjeriçao fresco
- 1 pitada de sal (0.5 g)
- 1 pitada de pimenta preta (0.5 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Opcional: Numa frigideira saltear os vegetais e o manjeriçao com um fio de azeite e temperar com uma pitada de sal e de pimenta.
- 3º Numa taça, bater os ovos e misturar os vegetais (crus ou salteados).
- 4º Retificar os temperos.
- 5º Colocar a mistura numa forma de silicone/para queques e levar ao forno.
- 6º Deixar cozinhar no forno durante 20 a 30 minutos.
- 7º Outras sugestões de recheios: » queijo (ex.: feta, mozzarella,...) » azeitonas » cenoura » cebola » brócolos » pimentos » nozes » milho » salsa » cogumelos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (135 g)	% DR
ENERGIA	117 kcal	158 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	20 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	9 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	239 mg	323 mg	13 %