



RECEITA MUFFIN SALGADO

Opção prática de lanche. Pode ser assado na air fryer ou forno ou na máquina de cupcake.

 30 minutos 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 3 colher de sopa de farinha de mandioca panificável [50 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão [15 g]
- 1/2 colher de sopa de semente de linhaça [5 g]
- 1/2 colher de sopa de gergelim semente [5 g]
- Queijo minas padrão em cubos [30 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em um recipiente
- 2º leve a massa para assar em forminhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (95 g)	% DDR
ENERGIA	287 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	26 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	12 g	16 %
GORDURA	15 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	10 %
SÓDIO	551 mg	525 mg	22 %