



## MUFFIN SALGADO COM LEGUMES

 20 minutos 20 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 4 colheres de sopa rasas de aveia em flocos (28 g)
- 1 porção de 4 colheres de sopa de seleta de legumes, enlatada ou congelada (já cozida) (50 g)
- 2 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado (10 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata ligeiramente os ovos com um garfo e tempere com sal e azeite.
- 2º Acrescente a seleta de legumes em lata ou congelada já cozida.
- 3º Adicione a aveia aos poucos até formar uma massa mais mole.
- 4º Por último incorpore o fermento à receita.
- 5º Distribua em forminhas de silicone ou de cupcake, salpique o parmesão por cima e leve ao forno por 20 min em temperatura média ou na airfryer por 15 min a 180 graus.
- 6º Caso prefira coloque no microondas por 2 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (45 g)	% DDR
ENERGIA	182 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	18 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	5 g	6 %
GORDURA	8 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	908 mg	410 mg	17 %