



EGG MUFFINS

Esta receita é super simples, saborosa e pode ser adaptada com quaisquer legumes que tenha em casa! Perfeita para um pequeno almoço salgado ou para uma refeição principal (no caso da segunda sugiro sopa como entrada e arroz para acompanhamento).

 6 porções

INGREDIENTES

- 6 unidades de ovo de galinha inteiro cru (468 g)
- 60 folhas de espinafres crus (120 g)
- 6 unidades de tomate cherry cru (96 g)
- 25g de queijo feta
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 1 pitada de sal (q.b.)
- 1 pitada de pimenta preta (q.b.)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Opcional: Numa frigideira saltear os vegetais 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: » atum ou frango » azeitonas » cenoura » cebola » brócolos » pimentos » nozes » milho » salsa » cogumelos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (102 g)	% DR
ENERGIA	123 kcal	125 kcal	6 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	20 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	293 mg	298 mg	12 %