



MUFFIN DE ABOBRINHA E COUVE-FLOR

Bolinhos salgados de abobrinha e couve-flor

 55 minutos
 50 minutos
 5.9 unidades

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de couve-flor ralado
- 1/2 xícara de abobrinha crua ralada
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1/2 xícara de aveia em flocos crua [60 g]
- 1/2 xícara de queijo, parmesão, ralado
- 1 unidade pequena de cebola [30 g] ralada

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes
- 2º Tempere com uma pitada de sal e pimenta (se achar necessário, pois o queijo já tem sal)
- 3º Unte pequenas forminhas com azeite
- 4º Coloque a massa nas forminha até a bordinha (o muffin não cresce)
- 5º Leve ao forno á 200° por 20 min ou até que fiquem dourados
- 6º Dica: após ralar a abobrinha coloque em um pano de prato limpo e aperte, para retirar toda a água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (47 g)	% DDR
ENERGIA	201 kcal	95 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	18 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	12 g	5 g	7 %
GORDURA	9 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	342 mg	161 mg	7 %