

## MUFFINS DE OVOS



Por Gisela Arnaud Se adoras as tuas quiches, mas gostavas de evitar as farinhas, esta é uma excelente opção para si. Muito fácil e de preparo rápido, podes sempre variar e aproveitar os vegetais que tens em casa. Acompanha muito bem as saladas e podes levar como lanche em tuas marmitas. Pode ser consumida quente ou em temperatura ambiente.

 15 minutos 45 minutos 10 porções

## INGREDIENTES

- 6 ovos de galinha
- 1 unidade de courgette crua (100 g)
- 1 unidade pequena de cenoura (40 g)
- 1/2 embalagem de farinha de Amêndoa Biológica Prozis (100 g) OU qualquer outra marca que prefiras
- 150 gramas de queijo Flamengo OU Parmesão ralado
- sal, pimenta e ervas a gosto
- azeite para untar as forminhas
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate (15 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 200º
- 2º Rale a curgete com casca em um ralador largo e esprema com papel de cozinha para retirar o excesso de água
- 3º Rale a cenoura em ralador menor
- 4º Bata os ovos com uma varinha mágica
- 5º Misture a farinha de amêndoa, curgete, cenoura, queijo ralado, temperos e mexa suavemente com uma colher
- 6º Unte as forminhas com um pincel
- 7º Despeje a mistura nas forminhas a 2/3 do tamanho, deixando um espaço para crescerem (podes também utilizar uma forma única maior, se preferir)
- 8º Leve ao forno por 30 minutos (o tempo pode variar de acordo com a potência de cada forno)
- 9º Podes variar os legumes e aproveitar o que tens em teu frigorífico

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (45 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA            | 205 kcal  | 92 kcal           | 5 %  |
| PROTEÍNA           | 14 g      | 6 g               | 12 % |
| H. CARBONO         | 2 g       | 1 g               | 0 %  |
| AÇÚCARES           | 2 g       | 1 g               | 1 %  |
| GORDURA            | 15 g      | 7 g               | 10 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g       | 2 g               | 8 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 0 g               | 1 %  |
| SÓDIO              | 1140 mg   | 513 mg            | 21 % |