Gisela Arnaud
Nutricionista · 5021N

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 %