



MUFFINS SALGADOS

Uma forma diferente de comer legumes! Seja criativo, replique a receita com os seus legumes preferidos!

 5 porções

INGREDIENTES

- 3 Ovos M (165 g)
- 5 unidades de tomate cherry cru (80 g)
- 3 rodela, sem casca de cebola crua (33 g)
- 2 Colheres de sopa farelo de aveia (20 g)
- pimenta preta q.b.
- 4 unidades de cogumelos pequenos (60 g)
- 60 gramas de queijo para culinária Flamengo ralado Terra Nostra

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré- aquecer o forno a 180°C.
- 2º Lavar, preparar e cortar os legumes aos cubinhos. Reservar numa taça grande.
- 3º Bater os ovos.
- 4º Juntar os ovos, o farelo de aveia aos legumes. Temperar.
- 5º Distribuir a mistura por forminhas de queques e coloque uma colher de chá de queijo ralado em cada uma.
- 6º Levar ao forno durante 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (79 g)	% DR
ENERGIA	81 kcal	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	8 %
H. CARBONO	4 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %