



EGG MUFFINS DE VEGETAIS

Uma excelente opção de um lanche proteico numa versão salgada ou mesmo para as tuas marmitas de almoço/jantar! Para mais receitas práticas e deliciosas: @inesteixeira.nutricao

 10 minutos 40 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 6 ovos
- 60 gramas de espinafres crus
- 18 unidades de tomate cherry cru (288 g)
- 1 porção de queijo mozzarella light (125 g) ou 60 gramas de queijo ralado light
- 10 gramas de manjeriço fresco - ou outra erva aromática à escolha
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g) - para untar a forma caso não seja antiaderente ou usar papel vegetal
- 1 colher de chá de sal fino (7 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180º.
- 2º Bater os ovos, sal e pimenta com um garfo até ficar uma mistura homogénea.
- 3º Acrescentar as folhas de espinafres, o tomate cherry cortado em quartos e o queijo.
- 4º Verter a mistura para 6 formas de cupcake (ou colocar num tabuleiro e dividir posteriormente em 6 porções) previamente untadas com azeite ou forradas com papel vegetal.
- 5º Levar o preparado ao forno durante 20 a 30 minutos, até ficar com o topo firme e dourado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (133 g)	% DR
ENERGIA	107 kcal	143 kcal	7 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	24 %
H. CARBONO	2 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	3 %
GORDURA	7 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	470 mg	627 mg	26 %