

**MUFFIN DE ESPINAFRE COM MUÇARELA**

Lanche

 15 minutos 30 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa cheias de espinafre (75 g)
- 1/2 xícara de chá (109 gramas) de óleo, soja, mesa ou cozinha
- 1/2 xícara de chá (100 gramas) de leite de vaca integral
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 xícara de chá (111 gramas) de farinha de trigo ou 1 xícara de chá de farinha de arroz, integral (158 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 Pitada de sal Marinho (0 g)
- 1 xícara de chá, pedaços de queijo, mozzarella, leite integral (112 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Desfolhe o espinafre e pique-o grosseiramente.
- 2º Num liquidificador, bata o óleo, o leite, os ovos e o espinafre.
- 3º Numa tigela junte todos os ingredientes secos.
- 4º Aos poucos, acrescente a parte líquida e vá misturando.
- 5º Unte a fôrma de muffin com óleo e farinha.
- 6º Preencha metade da fôrma com a massa, recheie com o queijo e complete a fôrma com o restante da massa.
- 7º Asse em forno preaquecido a 180 graus por 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (66 g)	% DDR
ENERGIA	311 kcal	206 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	18 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	8 %
GORDURA	23 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	272 mg	180 mg	7 %