Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

MUFFINS SALGADOS

Adequados para marmitas ou para planeamento semanal de refeições (com opção vegan). Para ver as imagens do passo a passo basta clicar <u>neste link. </u>

1 porção

INGREDIENTES

- Folhas verdes, como espinafres ou rúcula
- Tomates cereja partidos em 4 partes ou pimento aos cubinhos
- 1 ovo (para cada forminha - opção vegan na descrição)
- Oregãos e pimenta
- OPCIONAL: um pouco de queijo mozzarella ralado para fundir (cerca de 10-15 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Preencher os moldes dos muffins com as folhas e em cima colocar o ovo batido.
2º No final, juntar os tomates partidos e, opcionalmente, o queijo. Pré-aquecer o forno a 200ºC.
3º Temperar e vai ao forno, a 200ºC, por 10-15 minutos (até ficar dourado).
4º OPÇÃO VEGAN: substituir o ovo por tofu batido. Num liquidificador, misturar o tofu, salsa, oregãos, pimenta e uma bebida vegetal a gosto. Deverá ficar consistente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DR
ENERGIA	94 kcal	146 kcal	7 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	26 %
H. CARBONO	2 g	4 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	79 mg	122 mg	5 %