

**MUFFIN DE ESPINAFRE** 40 minutos 8 porções**INGREDIENTES**

- 1 maço de espinafre [350g]
- ½ xícara de chá de ricota [75g]
- ½ xícara de chá de parmesão [75g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 dentes de alho [6 g]
- 1 colher de sopa de gergelim [10 g]
- Sal, pimenta, cebolinha e salsinha a gosto!

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°C;
- 2º Pré-aqueça o forno a 180°C;
- 3º Higienize o espinafre e corte-o em tiras pequenas;
- 4º Em seguida, em uma vasilha, acrescente todos os ingredientes, misturando muito bem. Tempere da forma que preferir;
- 5º Unte forminhas de muffin e distribua a massa;
- 6º Asse por aproximadamente 15 a 20 minutos ou até que fiquem bem douradinhos. Depois, é só desenformar e servir.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DDR
ENERGIA	116 kcal	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	9 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	320 mg	239 mg	10 %