



## MUFFIN SALGADO

 20 minutos 40 minutos 5 unidades

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (45 g)
- 120 gramas de cenoura cozida
- 3 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado (15 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua (6 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador junte o ovo, a aveia em flocos, a cenoura, o queijo e o azeite. Bata bem até obter uma massa homogênea.
- 2º Transfira para uma tigela grande e junte a salsinha e a cebolinha picadas e o fermento químico. Misture tudo lentamente.
- 3º Distribua a massa em forminhas de cupcake de silicone, finalize com mais queijo parmesão ralado por cima e leve ao forno pré aquecido a 180º por 20 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 UNIDADES (98 g)	% DDR
ENERGIA	170 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	18 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	10 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	345 mg	338 mg	14 %