

Muffin de ovo com Carne

A base desse muffin são os ovos e você pode trocar esse recheio por diversos tipos de carnes e molhos

6 porções

Ingredientes

ou

4 unidades de OVO (312 g)

ou

6 colheres de FRANGO desfiado

ou

1 pitada de SAL

ou

1 colher de chá de PIMENTA moída (3 g)

ou

6 colheres de SEMENTE DE GIRASSOL (10g)

Método de preparo

1

Bata os ovos até ficarem homogêneos. Tempere como sal e a pimenta;

2

Distribua em 6 forminhas o frango e as sementinhas de girassol;

3

Cubra com o ovo e leve ao forno por 10 minutos ou até dourar;

4

ou ao microondas por 1 a 2 minutos;