

Muffin de ovos e Vegetais

A base dessa receita são os ovos batidos e você pode trocar os recheios por diversas combinações de vegetais

6 porções

Ingredientes

ou

4 unidades de OVO (312 g)

ou

1 unidade pequena de CENOURA cozida (46 g)

ou

6 unidades/rodela de TOMATE SECO (60g)

ou

3 colheres de sopa de ERVILHAS congeladas (48 g)

ou

1 fatia grande de QUEIJO MINAS (40 g)

ou

1 pitada de SAL

ou

1 colher de chá de PIMENTA moída (3 g)

Método de preparo

1
Bata os ovos até ficarem bem homogêneos. Tempere com o sal e a pimenta;

2
Distribua em 6 forminhas de silicone ou forminhas de cupcake a cenoura picada, o tomate seco, as ervilhas e o queijo minas picado em cubos;

3
Cubra com o ovo e leve ao forno por 10 minutos ou até dourar;

4
ou levar ao microondas de 1 a 2 minutos;