

Muffin de grão de bico com vegetais (Cópia)

Receita vegana. Opção saudável especialmente para aqueles com restrições alimentares, que desejam aumentar a ingestão de fibras ou estão em controle de peso, pois ajudam com a saciedade e saúde digestiva.

🕒 Preparação 15 minutos 🕒 Total 45 minutos 7.4 porções

Ingredientes

ou

1 unidade pequena de cebola crua [30 g]

ou

1/2 xícara de abobrinha ralada [58 g]

ou

1/2 xícara de chá, ralada de cenoura, crua [55 g]

ou

1 xícara de chá de farinha de grão-de-bico [92 g]

ou

1/3 xícara de água

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

ou

1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

Método de preparo

1

Use temperos a gosto nessa receita! Em uma frigideira, refogue a cebola, os legumes e os temperos. Depois de refogados, em um outro recipiente, misture a farinha de grão de bico, o fermento e sal. Depois adicione a água, o azeite e, em seguida, os legumes refogados. Misture tudo muito bem, adicione em forminhas e leve para assar por 30 minutos. Dica: você pode congelar para ficar mais prática para o dia a dia.