

MUFFIN DE LEGUMES

 8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 5 ramos de brócolis cru [80 g] ou 5 fatias médias de tomate [75 g] ou 3 colheres de sopa rasas de milho verde com ervilha em conserva [42 g]
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater os ovos, picar legumes e misturar, acrescentar a farinha, sal e óleo.
- 2º Misture por ultimo o fermento levemente
- 3º Leve ao forno em forminhas de cup cake, 180°C até dourar - 30m Ou em micro ondas - 1 porção em 1/2 caneca grande por 2 minutos ou em frigideira 1 concha M como panqueca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [24 g]	% DDR
ENERGIA	160 kcal	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	17 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	3 %
GORDURA	7 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	652 mg	159 mg	7 %