

MUFFIN DE LEGUMES

 1 hora e 20 minutos 1 hora e 20 minutos 20 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de espinafre cru, um maço pequeno, picadas com a faca, finamente
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g] para refogar e mais 1/2 xícara de chá para a massa
- 1 unidade pequena de cebola [30 g] picada
- 1 dente de alho, cru [3 g] picado
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g] ralada
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1 xícara de chá de água [237 g]
- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru [94 g]
- 1.5 xícaras de chá de farinha de trigo [180 g] ou outra farinha sem gluten
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho com duas colheres de sopa de azeite. Junte o espinafre e refogue-o até murchar. Apague o fogo e deixe esfriar. Enquanto isso, rale a cenoura e reserve. Em uma batedeira, bata os ovos e o azeite até formar um creme fofo. Junte a água e bata mais um pouco. Desligue a batedeira e adicione a farinha de trigo, aveia e o fermento em pó. Misture delicadamente com uma espátula, logo após acrescente o refogado de espinafre e a cenoura ralada. Misture novamente, distribua a massa em forminhas de cupcake untada e enfarinhada. Leve os muffins ao forno médio (200°C) preaquecido por cerca de 20 minutos para assar. Faça esse teste para saber se está pronto: coloque um palito no meio do bolinho e se sair seco, é porque está pronto. Agora, se saiu molhado, deixe assando por mais alguns minutos até cozinhar por completo. Espere esfriar para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [45 g]	% DDR
ENERGIA	138 kcal	63 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	23 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	4 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	392 mg	178 mg	7 %