nutrium

Alliny Back Casero

MUFFIN DE MILHO

INGREDIENTES

- 1 Xícara de milho cozido
- 3 Ovos
- 3 Colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 Xícara de farinha de trigo integral
- Sal e Pimenta a gosto
- 1 Colher de sopa de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata no liquidificador o milho, ovos, azeite e sal.

2º Coloque essa mistura em um recipiente e adicione a farinha e o fermento (você pode substituir a farinha por outra que tiver em casa, o que muda é a consistência e a composição nutricional da receita).

3º Coloque em forminhas para muffin e asse por, aproximadamente, 20 minutos.

4º Você pode adicionar na massa os legumes que tiver em casa como cenoura ralada, alho poró, cebolinha verde, tempero verde, temperos naturais (pimenta, açafrão, etc).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	243 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	31 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	10 %
GORDURA	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 %
SÓDIO	696 mg	29 %