



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 %