

**MUFFIN DE MILHO**

Café da manhã

 35 minutos 12 porções**INGREDIENTES**

- 1 lata de milho verde em conserva (200 g) congelado
- 175 gramas de farinha de milho fina
- 125 gramas de farinha sem glúten e sem fermento
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó [20 g]
- 200 ml de leite de vaca integral
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g) batidos
- 3 colheres de sopa de óleo, vegetal (41 g)
- Óleo vegetal [o suficiente] para untar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte com o óleo vegetal uma forma própria para muffin (ou cupcakes) com 12 cavidades.
- 2º Em uma panela, leve o milho com um pouco de água e cozinhe-o até ficar macio. Escorra a água.
- 3º Misture as farinhas e o fermento. Acrescente o milho. Em outra vasilha, incorpore o leite, os ovos e o óleo e, depois, adicione a mistura aos ingredientes secos, mexendo delicadamente até homogeneizar.
- 4º Despeje a mistura nas cavidades da forma e asse no forno preaquecido em temperatura alta (220° C) por 20 minutos ou até dourar e começar a firmar. Deixe esfriar e desenforme. Para a apresentação ficar melhor, coloque os muffins em forminhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DDR
ENERGIA	224 kcal	158 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	34 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	5 %
GORDURA	8 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	336 mg	236 mg	10 %