



MUFFIN DE MILHO E BACON

Jantar

 35 minutos

 12 porções

INGREDIENTES

- 6 tiras de bacon picadas em pedaços pequenos
- 1 cebola roxa pequena picada em pedaços pequenos
- 200 gramas de milho verde congelado
- 175 gramas de farinha de milho
- 125 gramas de farinha de arroz
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 50 gramas de cheddar ralado
- 200 ml de leite
- 2 ovos batidos
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- Óleo vegetal (o suficiente) para untar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte uma forma própria para muffin com 12 unidades.
- 2º Frite o bacon e a cebola sem adicionar óleo por cerca de 4 minutos ou até o bacon começar a ficar crocante.
- 3º Cozinhe o milho em água até ficar macio. Escorra a água e reserve-o.
- 4º Misture as farinhas e o fermento. Acrescente o bacon e a cebola, o milho e o cheddar. Incorpore o leite, os ovos e o óleo em outra vasilha e adicione aos ingredientes secos, mexendo delicadamente até formar uma mistura homogênea.
- 5º Despeje a mistura nas cavidades da forma e leve para assar ao forno preaquecido em temperatura alta [220 °C] por 15 minutos ou até dourar.
- 6º Retire do fogo, desenforme e deixe esfriar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (78 g)	% DDR
ENERGIA	236 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	32 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	6 %
GORDURA	10 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	304 mg	238 mg	10 %