



MUFFINS SALGADOS

Muffins salgados- pode variar os legumes e adicionar atum, fiambre, etc

 5 horas
 20 horas
 6 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha (180 g)
- 200 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 100 gramas de espinafres crus
- 100 gramas de cogumelo in natura
- 50 gramas de queijo ralado light
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180 graus
- 2º Unte com azeite formas de muffins/queques
- 3º Numa frigideira salteie os espinafres e cogumelos em azeite (pode adicionar outros ingredientes)
- 4º Numa frigideira salteie os espinafres e cogumelos em azeite (pode adicionar outros ingredientes)
- 5º Numa tigela misture os ovos e claras. Tempere com sal e especiarias a gosto.
- 6º Divida a mistura de legumes pelas formas de muffins e cubra com a mistura de ovo e claras
- 7º Adicione o queijo por cima
- 8º Leve ao forno por 15mins até estarem firmes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DR
ENERGIA	96 kcal	99 kcal	5 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	19 %
H. CARBONO	1 g	1 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	245 mg	253 mg	11 %