nutrium

Vaneska Marques
Nutricionista · 35287

MUFFIN SALGADO SEM GLUTEN

Muffin salgado hiperproteico

30 minutos
30 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de filé de frango cozido ou 200 gramas de carne moída refogada
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)
- 1 unidade média de tomate (100 g)
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua (8 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 1 xícara de chá, picada de cenoura, crua (128 g)
- 150 gramas de tapioca de goma
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 3 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe o frango e desfie (pode ser substituído por carne moída conforme a descrição), tempere cebola picada, cenoura ralada, sal, salsinha e outros temperos de sua preferencia e reserve. Em uma vasilha misture a farinha de tapioca, os ovos, sal, fermento

2º Separe forminhas de cupcake (aproximadamente 6 a 8 unidades). Cozinhe o frango e desfie (pode ser substituído por carne moída conforme a descrição), tempere a carne já cozida com cebola picada, tomate picado, cenoura ralada, sal, salsinha e outros temperos de sua preferencia e reserve. Em uma vasilha misture a farinha de tapioca, os ovos, sal e o fermento. Pré aqueça o forno á 180ºC. Despeje parte da massa na forma de cupcake e intercale com recheio, salpique queijo parmesão e asse por 25 minutos. Você poderá misturar o frango/carne á massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (128 g)	% DDR
ENERGIA	181 kcal	232 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	19 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	16 g	21 %
GORDURA	6 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	310 mg	397 mg	17 %