



MUFFIN DE OVOS E VEGETAIS

A base dessa receita são os ovos batidos e você pode trocar os recheios por diversas combinações de vegetais

 6 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de OVO (312 g)
- 1 unidade pequena de CENOURA cozida (46 g)
- 6 unidades/rodela de TOMATE SECO (60g)
- 3 colheres de sopa de ERVILHAS congeladas (48 g)
- 1 fatia grande de QUEIJO MINAS (40 g)
- 1 pitada de SAL
- 1 colher de chá de PIMENTA moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos até ficarem bem homogêneos. Tempere com o sal e a pimenta;
- 2º Distribua em 6 forminhas de silicone ou forminhas de cupcake a cenoura picada, o tomate seco, as ervilhas e o queijo minas picado em cubos;
- 3º Cubra com o ovo e leve ao forno por 10 minutos ou até dourar;
- 4º ou levar ao microondas de 1 a 2 minutos;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	141 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	12 %
GORDURA	9 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	635 mg	537 mg	22 %