



MUFFIN DE OVO COM CARNE

A base desse muffin são os ovos e você pode trocar esse recheio por diversos tipos de carnes e molhos

 6 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de OVO (312 g)
- 6 colheres de FRANGO desfiado
- 1 pitada de SAL
- 1 colher de chá de PIMENTA moída (3 g)
- 6 colheres de SEMENTE DE GIRASSOL (10g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos até ficarem homogêneos. Tempere como sal e a pimenta;
- 2º Distribua em 6 forminhas o frango e as sementinhas de girassol;
- 3º Cubra com o ovo e leve ao forno por 10 minutos ou até dourar;
- 4º ou ao microondas por 1 a 2 minutos;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DDR
ENERGIA	217 kcal	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	4 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	12 g	16 %
GORDURA	15 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	557 mg	408 mg	17 %