



### MUFFINS SALGADOS

Adequados para marmitas ou para planeamento semanal de refeições (com opção vegan). Para ver as imagens do passo a passo basta clicar [neste link](https://www.instagram.com/p/B9H-ccOgg5a/).

 1 porção

## INGREDIENTES

- Folhas verdes, como espinafres ou rúcula
- Tomates cereja partidos em 4 partes ou pimento aos cubinhos
- 1 ovo (para cada forminha - opção vegan na descrição)
- Oregãos e pimenta
- OPCIONAL: um pouco de queijo mozzarella ralado para fundir (cerca de 10-15 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Preencher os moldes dos muffins com as folhas e em cima colocar o ovo batido.
- 2º No final, juntar os tomates partidos e, opcionalmente, o queijo. Pré-aquecer o forno a 200°C.
- 3º Temperar e vai ao forno, a 200°C, por 10-15 minutos (até ficar dourado).
- 4º OPÇÃO VEGAN: substituir o ovo por tofu batido. Num liquidificador, misturar o tofu, salsa, oregãos, pimenta e uma bebida vegetal a gosto. Deverá ficar consistente.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (154 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 94 kcal   | 146 kcal           | 7 %  |
| PROTEÍNA           | 8 g       | 13 g               | 26 % |
| H. CARBONO         | 2 g       | 4 g                | 1 %  |
| AÇÚCARES           | 2 g       | 2 g                | 3 %  |
| GORDURA            | 6 g       | 9 g                | 13 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 3 g                | 14 % |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 7 %  |
| SÓDIO              | 79 mg     | 122 mg             | 5 %  |