



## MUFFIN DE MILHO E BACON

Jantar

 35 minutos

 12 porções

## INGREDIENTES

- 6 tiras de bacon picadas em pedaços pequenos
- 1 cebola roxa pequena picada em pedaços pequenos
- 200 gramas de milho verde congelado
- 175 gramas de farinha de milho
- 125 gramas de farinha de arroz
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 50 gramas de cheddar ralado
- 200 ml de leite
- 2 ovos batidos
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- Óleo vegetal (o suficiente) para untar

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte uma forma própria para muffin com 12 unidades.
- 2º Frite o bacon e a cebola sem adicionar óleo por cerca de 4 minutos ou até o bacon começar a ficar crocante.
- 3º Cozinhe o milho em água até ficar macio. Escorra a água e reserve-o.
- 4º Misture as farinhas e o fermento. Acrescente o bacon e a cebola, o milho e o cheddar. Incorpore o leite, os ovos e o óleo em outra vasilha e adicione aos ingredientes secos, mexendo delicadamente até formar uma mistura homogênea.
- 5º Despeje a mistura nas cavidades da forma e leve para assar ao forno preaquecido em temperatura alta [220 °C] por 15 minutos ou até dourar.
- 6º Retire do fogo, desenforme e deixe esfriar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (78 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 236 kcal  | 185 kcal          | 9 %   |
| CARBOIDRATOS       | 32 g      | 25 g              | 8 %   |
| PROTEÍNA           | 6 g       | 5 g               | 6 %   |
| GORDURA            | 10 g      | 8 g               | 14 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g       | 4 g               | 16 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 1 g               | 5 %   |
| SÓDIO              | 304 mg    | 238 mg            | 10 %  |