

## Muffin de Tapioca com legumes

🕒 Preparação 10 minutos 12 porções

### Ingredientes

ou

3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)

ou

100 gramas de tapioca de goma

ou

2 colheres de sopa de semente de linhaça (20 g)

ou

50 gramas de queijo minas, meia cura, ralado

ou

5 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (60 g)

ou

1 unidade pequena de tomate com semente cru, picado (50 g)

ou

1/2 xícara de chá de ervilha, verde, congelado, sem preparo (67 g)

ou

1 dente de alho, cru (3 g)

ou

1 colher de sopa cheia, picado de cebola cozida (10 g)

### Método de preparo

1

Em um recipiente, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Distribua a massa em forminhas de muffin e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até dourar. Sirva.