

Muffins de Brócolis e farinha de coco

11.9 unidades

Ingredientes

ou

4 unidades de ovo de galinha cru (312 g)

ou

1 colher de sopa cheia de manteiga com sal (32 g)

ou

10 ramos de brócolis cru (160 g)

ou

1/4 xícara de chá de leite de coco, cru (60 g)

ou

6 cols (sopa) de farinha de coco - Copra (60 g)

ou

6 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (90 g)

ou

1 colher de chá de fermento, bicarbonato de sódio (5 g)

ou

1 colher de chá de vinagre, cidra (5 g)

ou

1 grama de sal dietético

ou

1 dente de alho, cru (3 g)

Método de preparo

1

Pré-aquecer o forno em 200°C

2

Picar o brócolis. Refogar rapidamente o brócolis na manteiga ou azeite com 01 dente de alho. Reservar.

3

Misturar bem os 4 ovos com as mãos. Misturar os demais ingredientes, com o brócolis por último.

4

Despejar o conteúdo em formas de muffins bem untadas. Assar por 15-17 minutos.