

Muffins de pequeno-almoço / almoço



Ingredientes

- 250 g de espinafre
- 150 g de farinha com fermento
- 200 g de iogurte completo Pur Natur
- 3 ovos
- 80 g de queijo feta

Modo de preparação

Pré-aqueça o forno a 180 °C (350 °F). Frite ou guise o espinafre e escorra num passador. Misture o iogurte com a farinha. Adicione os ovos e misture até ficar liso. Esprema o líquido do espinafre e adicione à massa.

Faça as forminhas de muffin de papel vegetal ou encha uma forma de muffins com formas de papel. Encha completamente cada molde com massa com uma colher de sopa. Distribua em flocos o queijo de cabra sobre os muffins.

Asse os muffins em cerca de 20 minutos até ficarem castanhos. Espete com um palito para ver se estão cozidos. O palito deve sair seco.